KEVIN LEMAN
د. كيفن ليمان

لماذا يسيء أبناؤنا التصرف؟ وماذا نفعل حيال ذلك؟

استراتيجيات تساعدك على الرؤية من خلال عينَي طفلك، واكتشاف سبب استمراره في التصرف بشكل سيئ، وممن يتعلم سلوكياته.



WHY YOUR KIDS MISBEHAVE AND WHAT TO DO ABOUT IT



ترجمة: إسـراء جاد

مكتبة الطفل

● العنوان الأصلي:
Why Your Kids Misbehave-and What to Do about It

● العنوان العربي: لماذا يسيء أبناؤنا التصرف؟ وماذا نفعل حيال ذلك؟

● طُبِع بواسطة:
Revell, a division of Baker Publishing Group

● ترجمة: إسراء جاد

● تدقيق لغوي: أسماء أبو المجد

● تنسيق داخلي: معتز حسنين علي

● الطبعة الأولى: فبراير/2023م

● رقم الإيداع: 2397/2023م

● الترقيم الدولي: 978-977-992-214-0

KEVIN LEMAN

كيفن ليمان

لماذا يسيء أبناؤنا التصرف؟ وماذا نفعل حيال ذلك؟

استراتيجيات تساعدك على الرؤية من خلال عينَي طفلك،
واكتشاف سبب استمراره في التصرف بشكل سيئ،
وممن يتعلم سلوكياته.

لماذا يسيء أبناؤنا التصرف؟

وماذا نفعل حيال ذلك؟



إلى كل الآباء الأذكياء الذين اقتنوا هذا الكتاب.

المعرفة التي تجنيها اليوم، ستنقذك غدًا من آلامٍ لا حصر لها.

شكر وتقدير

إلى فريق عملي.

وإلى محررتي منذ مدة طويلة «رامونا تاكر»
التي تستطيع الآن أن تقرأني ككتابٍ.

المحتويات

تمهيد

أهناك ما يبدو مألوفًا لك في الجمل التالية؟

- التعامل مع وقاحة وهراء أولادك هو جزء من يومك العادي، مثله مثل تناول قهوتك في السابعة صباحًا.
- وقت القيلولة مهم لك ولصغيرك وإلا فلن يحصل على الراحة.
- بعد إعدادك لوجبة العشاء المفضلة لابنتك، ستغير رأيها.
- يمكنك التنبؤ بمشاجرات أطفالك، بخطواتها وبعباراتها الدقيقة وبتوقيتها، وكل ذلك قبل أن يصرخ طفلك: «أمي، إنها تضايقني».
- قد تصبحين مصارِعة محترفة فقط لتضعي طفلك في السرير، ولكن المشكلة أنه لن يبقى هناك بعد وضعه.
- تقلباتك المزاجية تطابق التقلبات المزاجية لابنتك المراهقة ملكة الدراما.
- «لكني لا أستطيع فعل هذا؛ إنه صعب للغاية»، ستكون هذه العبارة شعارًا متكررًا في منزلك.
- عندما تتشاجر مع طفلك فإنه يفوز، لأنك من سيشعر بالذنب.
- ستعتاد تسلُّق طفلك لقدمك كالقرد في كل مرة تجتاز فيها باب الروضة.

- لن يهتز لك جفن عند صفع باب الغرفة بعد الآن.
- ستُؤسَر داخل زوبعة أطفالك مثل الرياح.
- واحد من أطفالك سيكون كالبعوضة، يطير حولك ويعضك ويضايقك باستمرار.
- سيكون لديك طفل مضطر إلى إرضائه والتعامل معه بحذر.
- ستؤدين العمل بشكل أفضل من طفلك عندما يتعلق الأمر بمهامه الروتينية.
- ليس لدى طفلتك ما ترتديه، إنه خطؤك.
- لقد فعل العديد من نوبات الصراخ داخل «وول مارت» لدرجة أنك مُحرجة من الذهاب إلى هناك مجددًا.
- أنت مضطرة إلى الانحناء بمحاذاة الأرض حتى تستطيعي سمع همساتها.
- المنبه الخاص بأطفالك هو أنت وأنت ثم أنت.
- طفلتك ذات السنوات الأربع أرسلت تغريدة للتو.
- طفلك في سن المراهقة يؤمن أنه يمتلك تمام الحق في اللعب قبل عمل واجباته بشكل غير قابل للنقاش.

إذا لمست أي عبارة سابقة شيئًا بداخلك، فأنت بحاجة إلى هذا الكتاب.

أنا لن أوضح فقط لماذا يسيء الأطفال السلوك، ولكن أيضًا كيف يمكن تعديل هذا السلوك عن طريق استراتيجيات عملية وجادة أثبتت فعاليتها، وهي تمثل فوزًا على المدى الطويل لكليكما.

ومع نهاية هذا الكتاب ستشعر بالتغيير في نفسك وفي طفلك وفي منزلك. بشكل مضمون.

مقدمة

لماذا يتلاعب بك أطفالك؟

يستطيع أطفالك أن يقرؤوك ككتاب مفتوح فَهُم أساتذة في ذلك.

كنا نتناول العشاء أنا وزوجتي الحبيبة «ساندي» وابنتنا «كريسي» في مطعم «تكساس رودهاوس» وهو مطعم شرائح اللحم المفضل بالنسبة إليَّ. وعلى مقربةٍ منا، كان هناك زوجان شابان مع الجد والجدة والعمة ومعهم ملاك صغير في أحد الكراسي الخشبية المرتفعة عند نهاية الطاولة. وكان من الواضح أن الفتاة صاحبة الثلاثة عشر شهرًا لم ترغب في البقاء على ذلك الكرسي المرتفع الأشبه بالسجن.

قلت في رأسي: «أوه، هذا الأمر سيصبح جيدًا».

الفتاة صاحبة الثلاثة عشر شهرًا كانت تتلوى وتصدر صخبًا لدقائق حتى صار من الصعب تجاهلها. حملها والدها وضمَّها إليه وعرض عليها ملعقة من المعكرونة والجبن.

تنبأت بما سيحدث تاليًا... وهو ما حدث بالفعل.

جذبت الطفلة الملعقة، وبدفعة صغيرة من قبضتها اليمنى، جعلت المعكرونة والجبن يتطايران قرابة قدمٍ، وبالكاد هبطا في وسط طبق عشاء الجدة.

رصدت الأم ما حدث بعينَي النسر خاصتيها ووصلت إلى الطفلة تسألها: «عزيزتي، هل تريدين هذا أم ذاك؟»، مشيرةً إلى طعامها.

بدأت بالضحك.

ساندي وكريسي صرخا عليَّ في نفس الوقت: «تلك النظرة»، تعني هذه الجملة من خلال خبرتي: «ليمي/أبي، لا تفكر حتى في ذلك». لذا احترامًا لأفراد عائلتي ولشريحة اللحم الموجودة أمامي، بلعت لساني. فلم أقل شيئًا لهذين الزوجين اللطيفين حسنَي النية، اللذين يعتقدان على الأرجح أنهما يجريان الأمور بالشكل الصحيح بينما هما في الواقع يفعلان كل شيء بشكل خاطئ. فقد كانا تحت سيطرة طفلة لا يتعدى طولها «الياردة» وعلى الأرجح أنها لم تتعلم المشي بعد.

دون حدوث تدخل من نوع ما -مثل تنفيذ الاستراتيجيات العملية الذكية التي سأكشف عنها في هذا الكتاب- ستصبح هذه الطفلة متبجحة في المرحلة المتوسطة ومن ثم ستتحول إلى مراهقة لا يمكن السيطرة عليها وتعاني من متلازمة الأميرة. لكن هذان الوالدين لم يكونا على علم أنهما في طريقهما لخلق طفلة شغوفة بفرض السيطرة.

فكما ترين، كونك أمًا يعني أنك معلمة لأطفالك في حياتهم اليومية مهما كانوا صغارًا أو كبارًا. هذا ما نسميه «كيف تسيء التصرف؟».

امنحي نفسك بعض الفضل. أنت مدرسة رائعة. فأنت ماهرة في محاولاتك لتصبحي متوازنة حتى تؤدي مهام الأمومة بشكلها الصحيح. وأيضًا تتحملين جميع النصائح من جدتك وأبيك وأختك وحتى أخيك الذي لم يصبح أبًا بعد، ولكنه يعتقد أنه يعرف أفضل طريقة للتعامل مع صغيرك المدلل.

لقد قرأت الكثير من الكتب عن الأمومة ومدونات الأمهات. وتحاورت مع أمهات أخريات عن نتائج موضوعات مهمة مثل كيفية جعل طفلك يجرب طعامًا جديدًا وكيفية التدريب على استخدام النونية بشكل فعال وأفضل الطرق لتأقلم الطفل مع الروضة، وكيفية العثور على اتحاد جيد لكرة القدم، وما الذي ينبغي أخذه إلى معسكر صيفي، وكيفية إيجاد معلمة معينة معروفة بكونها صارمة، وأي الفصول المتقدمة يجب أن يأخذها طفلك أو أي النوادي يجب أن ينضم إليها لتسهل دخوله إلى الجامعة التي تختارينها.

لا يهم إذا لم يكن طفلك قد تعلم المشي بعد. فأنت مصممة على معرفة كل الطرق لتكوني أمًّا جيدة من خلال خلق طفل ناجح ذي شأنٍ عالٍ في كل مكان. لذا فإنك تكتبين في خانة البحث «الوالد المثالي» وتجربين جميع الأفكار المطروحة على طفلك -«أو لنقُل فأر تجاربك»- وخاصة إذا كانت هذه هي تجربتك الأولى في تربية الأطفال. ستتساءلين: «لماذا بعض الأفكار كانت فعالة بينما البعض الآخر لم يحقق نسب نجاح عالية. فلقد بدا أنها عملت بكفاءة مع أشخاص آخرين قرأت عنهم».

هنا تكمن المشكلة الأكبر، في أثناء محاولاتك لإيجاد طريقك في متاهة التربية في الحياة الحقيقية ستفعلين أشياء متناقضة. اليوم ستفعلين شيئًا وغدًا ستفعلين شيئًا آخر عكسه. فماذا يقول هذا التناقض للطفل الذي يراقبك؟

لنقُل إن طفلتك هي الطفلة صاحبة الثلاثة عشر شهرًا التي لاحظتها في مطعم «تكساس رودهاوس»، ألقي نظرة على ظاهرة «أها» التي تحدث في دماغها الصغير عندما يتفاعل والداها معها. تلك الطفلة الذكية قد أجرت عملية «اثنين زائد اثنين يساوي أربعة».

أها1: أوه، لقد فهمت الآن. فلقد عرفت كيف أجعل هؤلاء الناس -العملاقة بالنسبة إليَّ- يفعلون ما أريد. سوف أبكي ومن ثم سوف يرفعني من هذا الكرسي. هذا بسيط.

أها2: كونك طفلًا ليس صعبًا كما توقعت. فدفعة صغيرة لحبوب إفطاري خارج الطبق ستجعلهم يأتون وبسرعة. انظر كم من القوة لدي في إصبعي الصغيرة!

أها3: يا إلهي، لقد اعتقدت أن البالغين سيكونون أشداء، لكن هؤلاء الأشخاص غاية في السهولة. كل ما عليَّ فعله هو العبوس ورفض فتح فمي عندما يطعمونني. وحينها ستكون اللقمة التالية مرتبطة بالمرح مثل حركة الطائرة وصوت الطنين. أتساءل ما الذي يمكنني فعله حتى أجعلهم يقلدون الفقمة المدربة جيدًا؟

أها4: إذًا، ما هو طعام اليوم؟ يا للقرف، إنها المعكرونة بالجبن مجددًا. أكرهها. إذا أطلقت هذه الملعقة في وجه أبي سيعطيني إلى أمي التي ستستسلم وتطعمني من طبقها. طعامها له ملمس مثير حتى لو لم يكن مذاقه جيدًا دائمًا. وهناك شيء أفضل من هذا كله، سأجلس في حضنها الدافئ بدلًا من ذلك الكرسي الصلب والبارد وجدتي ستلعب معي أيضًا، فأنا أحب تلك الوجوه التي تصنعها فهي تجعلني أضحك.

الأطفال يقرؤوننا ككتاب، فهم قراء مخضرمون حتى وإن كانوا بعمر ثلاثة عشر شهرًا.

لماذا يسيء الأطفال السلوك؟ ما الذي يجب علينا فعله تجاه هذا؟ وكيف يمكننا إيقاف هذا التصرف قبل أن يبدأ، أو تغيير مسار قطار سوء السلوك بينما هو في طريقه بالفعل؟

هناك شيء يُدعَى التدريب. هو ليس فقط للأطفال لكنه أيضًا للآباء. لماذا يسيء أطفالك السلوك؟ وماذا تفعل تجاه ذلك؟

- يزودنا برؤية خبيرة لماذا يفعل الأطفال ما يفعلونه؟ ولماذا تفعل أنت ما تفعله؟
- يكشف أساسيات الانضباط ما هو حقًّا وما ليس هو، ولماذا العقاب غير مُجدٍ أبدًا؟
- يكشف المراحل الأربعة لسوء التصرف وكيف يمكن التعامل مع كل مرحلة... قبل أن تتطور.
- يقدم استراتيجيات اختبرها الزمن والتي أبدت فعاليتها مع ملايين الآباء والأسر.
- يقدم أسئلة حقيقية من آباء آخرين وإجاباتي التي ستحقق النجاح.

ببساطة، يتلاعب بك الأطفال، لأنه يمكنهم ذلك. هؤلاء الأطفال اللطيفون والأقصر من إوزة كندية أذكى مما تظن. وهؤلاء الأكثر طولًا أصحاب الأقدام الكبيرة والأيدي التي تلتف حولك الذين هم الآن فوق عمر الرابعة عشرة، يعرفون تمامًا تفاصيل التلاعب بالآباء. كلهم لديهم نفس «الأجندة» وهي الفوز من أجل الحصول على ما يريدون عندما يريدون وبالطريقة التي يريدونها. إنهم مبرمجون على فعل ذلك منذ الطفولة، إلا إذا أنت -أيها الوالد الحكيم- تدخلت.

على الرغم من ذلك، أنت صاحب اليد العليا حتى لو لم تكن تعرف ذلك. هؤلاء الأطفال يحتاجون إليك حتى وإن أظهروا عكس ذلك وهم لن يعترفوا أبدًا بهذا. فدونك لن يكون لديهم حتى ملابس داخلية ناهيك بكونها نظيفة. كما أنهم لن يمتلكوا أيًّا من تلك الأدوات التي يعتبرونها ضرورية للحياة، مثل أجهزة الآيفون أو التلفزيون الذكي أو وسائل النقل المتاحة أو ثلاجة مفتوحة على مدار اليوم طوال أيام الأسبوع.

هذه نقطة بداية جيدة لسلطتك الأبوية، ألا توافقني الرأي؟



لماذا يفعل أطفالك ما يفعلونه؟

كل شيء له بداية
وكذلك سوء السلوك

كل والد يمر بمجموعة من العقبات وكأنها لدغات للكاحل خلال مجموعة الهرمونات. لذا إذا كان أيٌّ من المشاهد التالية يبدو مألوفًا لك ولو بشكلٍ غامضٍ، فتهانينا، أنت في صحبة جيدة.

1. طفلتك التي بلغت السنتين وضعت إصبعها داخل قابس الكهرباء على الحائط خمس مرات في نهار واحد. الشرارة المرعبة إما ستخيفها وإما ستقضي عليها، مما جعلك منهكة بسبب التسابق معها داخل الغرفة لمنعها.
2. طفلك صاحب السنوات الثلاث طُرِد من الروضة لأنه أخذ ألعاب الأطفال الآخرين بالقوة فبكوا. إن هذه الروضة التي طُرِد منها مرموقة للغاية حتى إنك سجلتِ فيها بعد شهر من الولادة لأن قائمة الانتظار كانت ثلاث سنوات.

3. أميرتك صاحبة السنوات الخمس أصبح لديها سلوك جديد مفضل: ضرب الأرض بقدميها ثم الصراخ بـ «لا» عندما تطلبين منها أن ترتدي ملابس الروضة التي وضعتِها لها.

4. تتصل بك المدرسة في منتصف اجتماع في العمل ليخبروك أن طفلك ذا السنوات الست متهم بالتنمر على طفل آخر في الصف الأول، وأن والدَي ذلك الطفل غاضبان وينتظرانك في مكتب المدير الآن.

5. طفلتك المشوشة صاحبة السنوات الثماني دائمًا ما تترك العديد من الممتلكات خارج المنزل ليتساقط عليها المطر، وأنت دائمًا ما تلتقطينها.

6. عندما يكون لدى ابنتك صاحبة السنوات التسع واجب رياضيات، يختبئ الجميع. فبمجرد أن تنتحب يصبح الوضع صعبًا، وعندما تبدأ بالبكاء تفسد ليلتك، وينتهي بك المطاف بأن تؤدي الواجب بدلًا عنها.

7. طفلك ذو السنوات العشر يصبح فوضويًا بشكل غريب في كل مرة يرجع فيها بعد الإقامة مع زوجك السابق في أثناء العطلة لدرجة أنك تتمنين أن ترجعيه لزوجك السابق حتى يصبح بالغًا.

8. طفلك ابن الحادية عشرة يتقن الاعتداء على أخته الصغيرة والهروب من مسرح الجريمة قبل أن تقبضي عليه متلبسًا.

9. ابنك ذو الثلاثة عشر عامًا تحول بين عشية وضحاها إلى مخلوق فضائي يرد عليك.

10. قبض المدرس على ابنك ابن الرابعة عشرة يدخن مواد ممنوعة في الشارع خلف المدرسة. الآن ملاكك ذو الأجنحة المتكسرة عالق في المنزل لمدة شهر تحت المراقبة. بالنسبة إليه تبدو وكأنها إجازة من المدرسة، فهو يستغل مميزاتها، ولكن كيف يبدو الأمر بالنسبة إليك؟ أنت تشعرين وكأنك الشخص العالق في المقعد الساخن أمام

إدارة المدرسة، بالإضافة إلى أنك تعانين في المنزل مع مثير المشكلات الشاعر بالملل.

11. بعد أن استطاع الاستيلاء على مفاتيح سيارة العائلة دون إذن، ذهب ابنك ذو الخمسة عشر عامًا في نزهة، اصطدمت السيارة بحاجز مثبت وانتهى به المطاف في قسم الشرطة. قرأ ضابط شرطة صارم حقوقه عليه، ووجد نفسه مكبلًا وموضوعًا في مؤخرة سيارة شرطة. ثم جاءتك مكالمة واضطررت إلى الانضمام للنقاش غير الممتع مع ضابط الشرطة في المركز.

12. فتاتك صاحبة السبعة عشر عامًا لم تقدم طلب التحاقها للجامعة، لذلك فعلت ذلك سرًّا خوفًا من أن يفوتها موعد التقديم.

قد تبدو بعض هذه التصرفات بسيطة ولا تستحق جذب انتباهك. فعلى الرغم من كل شيء، فأنت لديك وظيفة بدوام كامل وهي كونك أُمًّا، وهذا يعني أن لديك الكثير من المخاوف التي تجعلك مستيقظة في الليل، مثل الغسالة التي تحتاج إلى تغيير وتسريب الماء تحت حوض المطبخ. فبالتأكيد، الأشياء الصغيرة التي يفعلها طفلك والتي تدفعك للجنون بشكل مؤقت سوف تمر، أليس كذلك؟ وكلاكما ستشعران بالاختلاف في الصباح بعد أن تحظيا ببعض النوم اللازم.

على الرغم من ذلك، بعض هذه التصرفات تتطلب منك الانتباه الفوري، بما أن الناس خارج عائلتك قد يُتضمَّنون، مثل رجل الشرطة ذي المظهر القاسي. ولكن سواء كانت بسيطة أو خطيرة، فإن كل السلوكيات الخاطئة التي سبق ذكرها والسلوكيات الخاطئة عمومًا تحدث لسبب.

لماذا يستمر سوء السلوك؟

سوء السلوك سوف يستمر بل سوف يصبح أكبر حتى تستطيع التعرف على الأسباب الكامنة وراءه.

أتذكر تلك الفتاة صاحبة السنتين التي وضعت إصبعها في المقبس الكهربائي؟ أصبحت في الثامنة من عمرها وتركت حقيبة ظهرها وكتبها المدرسية تحت المطر.

وذلك الطفل صاحب السنوات الثلاث، الذي انتزع الألعاب من الأطفال الآخرين في الروضة، أصبح الآن بعمر السنوات الست وتنمَّر على طفل آخر في الصف الأول.

أما الطفلة التي كانت تبكي في كل مرة تؤدي فيها واجب الرياضيات وهي بعمر التاسعة، أصبحت الآن في عمر السابعة عشرة ولا تستطيع أن تقدم طلب التحاقها بالجامعة.

وهل تتذكر الطفل الذي كان يضرب أخته الصغيرة -وهو في عمر الحادية عشرة- ثم يهرب قبل أن يُقبَض عليه متلبسًا؟ كان ذلك مجرد البداية لحادثة أخذ سيارة العائلة دون إذن من أجل نزهة وهو بعمر الخامسة عشرة.

أفضل شيء يمكنك فعله الآن هو وضع تصوُّر لشكل الشخص البالغ الذي تريد لطفلك أن يكونه. شخص مسؤول ويتحمل مسؤولية تصرفاته؟ شخص يحترم الآخرين ويحبهم ويكون لطيفًا معهم ولديه قيم مهمة بالنسبة إليك؟ شخص يشعر بقيمة نفسه بصورة صحية ولديه دافع داخلي لبذل قصارى جهده ويساهم بأشياء إيجابية من أجل عائلته وحيِّه ومجتمعه؟

> وضع تصوُّر لشكل الشخص البالغ الذي تريد لطفلك أن يكونه.

لا يهم ما هي المرحلة التي توجد فيها أنت وطفلك في علاقتكما، فلا وقت أفضل من الحاضر لبدء هذا التحول. وهذا يبدأ بعبارة بسيطة: «أريد أن أرى بعض الأشياء تتغير هنا، لكي يحدث هذا يجب علينا أن نفعل بعض الأمور بشكل مختلف».

لاحظ لغة «نحن». ليس فيها توجيه أصابع الاتهام إلى طفلك. فلا نقول: «أنت المشكلة. ما خطبك؟ أنت تحتاج إلى أن تتغير وأن تتوقف عن هذا

السلوك»، وليس فيها توجيه الاتهام إلى نفسك فلا نقول: «أنا أعرف أنها غلطتي، لو كنت فعلت كذا لما كنا في هذا الموقف اليوم».

الماضي هو فقط مجرد ماضٍ. فلا شيء جيد سيحدث إذا حفرت في فنائك الخلفي لتُخرِج العظام القديمة ثم تضعها أمام الشرفة لمشاهدتها. كل ما يهم هو الحاضر وإلى أين ستذهب من هذه المرحلة.

أنتما الاثنان في هذه العلاقة. ووظيفتكما خلال هذا الكتاب هي العمل على المجالات التي تتقاطعان فيها وبذلك عندما تحدث مواقف سوء السلوك، ستبدآن بطبيعة الحال بالتفكير:

- ماذا قلت أو فعلت في الماضي؟
- حسنًا، أنا...
- هل كان مُجديًا؟
- لا. لقد جعل الوضع أكثر سوءًا.
- إذًا، ماذا يمكنني أن أفعل أو أقول بشكل مختلف هذه المرة لجعل النتائج أفضل على المدى الطويل.

دعيني أريح عقلك. لا يوجد شيء اسمه والد مثالي أو ابن مثالي، لذا ارمي هذه الأفكار من النافذة الآن. فكل واحد منكما سيرتكب العديد من الأخطاء في حياته وخاصة مع الآخر. نحن نميل لإطلاق العنان لانفعالاتنا تجاه أقرب الأشخاص إلينا لأنهم الأكثر أمانًا بالنسبة إلينا.

إنه مثل الكرتون الذي رأيته قبل سنوات عديدة والذي كان معبرًا جدًّا عن الحياة، لقد استقر في دماغي. لقد سار الأمر هكذا:

عاش الأب يومًا سيئًا جدًّا في العمل وعند عودته دخل إلى المطبخ وصرخ على زوجته.

ظهرت علامة استفهام في فقاعة أفكارها وتساءلت: «ماذا فعلت؟»، الآن أصبح لديها يوم سيئ، وبمجرد دخول ابنها من الباب صرخت عليه. ظهرت علامتا استفهام في فقاعة أفكار الابن: «ما خطب أمي؟ أهي غاضبة بشأن ذلك الشيء القديم؟»، الآن أصبح هو الآخر يمر بيوم سيئ. فذهب وبحث عن

أخيه الأصغر وتشاجر معه. ثلاث علامات استفهام ظهرت في فقاعة أفكار الأخ الأصغر: «ماذا فعلت لأستحق هذا؟ كان بإمكانه أن يمسك بي بسبب كل الأشياء التي فعلتها الأسبوع الماضي، لكنني لم أفعل شيئًا مؤخرًا، فما خطبه؟»، الآن أصبح الأخ الأصغر يمر بيوم سيئ فذهب وبحث عن كلب العائلة وأعطاه ركلة سريعة. العديد من علامات الاستفهام ظهرت في فقاعة أفكار الكلب، لذا فقد تسلل واختبأ خلف الأريكة.

أرأيت ما أقصده؟ جميعنا لدينا لحظات سيئة، ونحن لدينا خبرة موروثة لتمرير هذه اللحظات إلى من نحب. لذا اعتبِر أنك وأطفالك تتقاسمون منحنى تعليم واحد. هدفك في هذا الكتاب ليس الحصول على لقب «الأم المثالية» أو «الأب المثالي». وليس أيضًا لتدرب أطفالك على القفز فوق حاجز الكمال.

جميعنا لدينا لحظات سيئة، ونحن لدينا خبرة موروثة لتمرير هذه اللحظات إلى من نحب.

بدلًا من ذلك ستكتشفون كيف تمشون معًا في الحياة، تقفزون فوق أي عقبات في طريقكم، وتركضون جنبًا إلى جنب عندما تحتاجون ذلك. كل هذا بالإضافة إلى الهدف النهائي وهو تحويل أطفالك إلى أفضل نسخة من البالغين، يمكنهم أن يكونوا عليها في أثناء وجودك بمنصب السلطة الصحية عليهم. ولكن لا تنسَ أن تتوقف في كل مرة لتشم الورود[1].

بصفتي أبًا لخمسة بالغين الآن، ثقوا بي عندما أقول إن المدة التي يقضيها أطفالكم معكم في عشكم الآمن، أقصر بكثير مما تتخيلون. وهذا يعني أن كل دقيقة يقضونها معكم هي مهمة للغاية من أجل سعادتهم ونجاحهم على المدى الطويل.

إن التفكير في أي سوء سلوك حاليٍّ باعتباره شيئًا «سيئًا» أو التفكير في طفلك باعتباره «سيئًا» مع أملك في أن ينضج، لن يقودك إلى أي مكان. بدلًا من ذلك، عامِل سوء السلوك الحالي بما هو عليه فعلًا: السلوك الذي يجب أن نتعامل معه كفريق واحد. افعل ذلك وسوف تقل إمكانية تجاوبك تجاه

---

(1) هو مجاز عن حاجتك للاسترخاء وأخذ بعض القسط من الراحة والاستمتاع بالعالم من حولك.

الأمر بشكل انفعالي وستزيد إمكانية تجاوبكما بطريقة مفيدة لعلاقتكما على المدى الطويل.

تربية الأطفال الذين يسيئون السلوك ليست شيئًا سهلًا على الإطلاق. جميعنا لدينا تلك اللحظات التي تكون فيها صماماتنا ضعيفة وتنفلت بسرعة. ولكن سوء السلوك ينمو فقط عندما لا تتعامل معه الآن أو لا تتعامل معه بالشكل الصحيح. أؤكد لك أن أي ألم على المدى القصير سيكون مكسبًا ذا قيمة على مدى الطويل.

من الممكن تحويل مسار الطاقة من السلوك السلبي إلى الاتجاه الإيجابي إذا عرفت بعض الأسرار عن سبب فعل أطفالك ما يفعلونه. لذا فلنبدأ بالمفهوم الأساسي الأكثر أهمية الذي من شأنه أن يُحدِث ثورةً في طريقة تفكيرك وتعاملك مع سوء سلوك أطفالك.

سلوك مغرض:

من بين كل الكلمات التي استخدمتها هذا اليوم أو هذا الأسبوع أو هذه السنة، أراهنك أنك لم تستخدم هذه الكلمة: الغرض. هل أنا على حق؟

السلوك الهادف هو مصطلح نفسي مشتق من علم النفس الفردي للطبيب النفسي ألفريد أدلر. وهذا يعني بشكل أساسي أن كل سلوك اجتماعي يخدم غرضًا محددًا. فكل شيء له بداية. الأطفال والمراهقون أذكى بكثير مما تعتقد، وما كانوا ليفعلوا ما يفعلونه ويستمرون فيه دون وجود مكسب وراء هذا السلوك. فسلوكهم -بما في ذلك سوء السلوك- يخدم غرضًا ما. ببساطة، إنه يجدي نفعًا.

ولكن ما الاختلاف الذي يعنيه مصطلح سوء السلوك المغرض بالنسبة إليك في عالمك الواقعي عندما تواجه سوء سلوك الأطفال الذين يحرجونك أمام جيرانك أو جدتك في وولمارت؟

تعالَ لنسترجع المواقف المذكورة في بداية هذا الفصل والقائمة على مشكلات في الحياة الحقيقية والتي يواجهها آباء أمثالكم. لنلقِ نظرة على السلوك في كل حالة ونحدد ما هو الغرض الذي يخدمه سوء السلوك لنستطيع الإجابة عن السؤال التالي: لماذا يفعل الطفل هذا السلوك؟ ولماذا يستمر في فعل ذلك؟

السلوك الأول: طفلتك التي بلغت العامين تضع إصبعها باستمرار في القابس الكهربائي.

الغرض الذي يخدمه: الإجابة بسيطة. ففِعلتها تلك تجعلك أنت -أمها- تنتبهين لها، بل وأكثر من ذلك، فأنت تركضين نحوها كشخص مجنون وهذا مُسلٍّ بفظاعة بالنسبة إليها. إنه أفضل من فيلم الكرتون الذي تشاهده وأنت مشغولة عنها. إذًا فلماذا لا تلعب ملاكك هذه اللعبة مرارًا وتكرارًا؟ إنها تضرب عصفورين بحجر واحد: جذب الانتباه والتسلية.

إذًا فلماذا لا تلعب ملاكك هذه اللعبة مرارًا وتكرارًا؟ إنها تضرب عصفورين بحجر واحد: جذب الانتباه والتسلية.

السلوك الثاني: طفلك صاحب السنوات الثلاث طُرِد من الروضة المرموقة بسبب أخذه ألعاب الأطفال الآخرين مما جعلهم يبكون.

الغرض الذي يخدمه: جذب انتباه المعلمة له أكثر من الأطفال الآخرين. فمن بين كل هؤلاء الأطفال في الغرفة استطاع أن يُبقي عينَي المعلمة عليه.

فالانتقال من المنزل حيث كان كل الاهتمام منصبًّا عليه، إلى ذلك المكان الذي اضطر فيه إلى القتال ليُلاحَظ، لأن هناك الكثير من الأطفال مثله -والذين لا يستطيعون ربط أحذيتهم أيضًا- لم يعد صعبًا بعد الآن.

السلوك الثالث: أميرتك صاحبة السنوات الخمس ضربت الأرض بقدميها وصرخت: «لا»، عندما طلبت منها ارتداء ملابس الروضة التي أعددتها لها.

الغرض الذي يخدمه: دفاعها المزعج يجذب انتباهك بسرعة. إنها لا تريد الذهاب إلى الروضة لأنها مكان صاخب، وهي طفلة وحيدة اعتادت وجود الضوضاء فقط عندما تصنع هي ذلك. أيضًا الروضة مكان مخيف بالنسبة إليها مع الكثير من الأطفال، بينما هي اعتادت أن تكون المتمتعة بالسلطة في المنزل. أضِف إلى ذلك أنها لا تحب القميص ذا الياقة الخشنة الذي تجعلينها ترتديه، لأنها لاحظت أن جميع الفتيات يرتدين مثلها.

قولها «لا» يستغرق بعض الوقت حتى تقنعيها بالذهاب، لذا غالبًا ما تتأخر عن الروضة. بحلول ذلك الوقت يكون أطفال الروضة في مقاعدهم

يعملون بهدوء. وبهذا ليس عليها أن تتزاحم مع الأطفال الآخرين الذين يعلقون ستراتهم وحقائبهم على الخطافات. وكمكافأة إضافية، عند نقطةٍ ما استسلمت الأم وسمحت لها بارتداء القميص الذي تريده فقط لتخرج من الباب.

النتيجة: الطفلة: 3 الأم: 0

السلوك الرابع: اتصلت بك المدرسة لتخبرك أن طفلك صاحب السنوات الست تنمَّر على طفل آخر في الصف الأول، وأن والديه ومدير المدرسة في انتظارك.

الغرض الذي يخدمه: إثارة غضبك مع جذب انتباهك فورًا، في منتصف اجتماع العمل. جزءٌ منك غاضب من طفلك لتورطه في هذا الموقف، أما الجزء الآخر فهو على وضع (الأم/الأب) الحارس/ة: «كيف تأكدت أن ابني صنع هذا؟ هل رأيته؟ إنه ليس ذلك الطفل الذي يفعل هذا؟ كيف تأكدت أن الفتى لم يستفزه أولًا؟».

لقد كنت مشغولة جدًّا في عملك الجديد، بحيث لم يكن لديك الوقت الكافي لتسمعي ابنك وهو يتحدث عن كيف يبدو الصف الأول في مدرسته الجديدة، ولم تحضري المعرض المفتوح حيث أدى الأطفال مسرحية للآباء. ولكنك الآن في وضع جمع المعلومات في مركز قيادة المعركة الخاصة بك مع كونك مسلحة ومثقلة بالأعباء.

السلوك الخامس: طفلتك المشوشة صاحبة السنوات الثماني، دائمًا ما تترك ممتلكاتها بالخارج ليتساقط عليها المطر، وأنت دائمًا ما تلتقطينها.

الغرض الذي يخدمه: فتاتك قد تتصرف وكأنها مشوشة ولكنها بالتأكيد ليست غبية، لقد دربتك كحيوان السيرك. إنها تعلم أنك تحبين أن تكون الأشياء في مكانها الصحيح وأنك تكرهين ضياع الممتلكات أو تَلَفَها بلا داعٍ، فقط لأن الناس لا يعتنون بها.

ترك حقيبة ظهرها لتبتل في المطر هو حيلة لجذب انتباهك. فهي تعرف حتى لو كنت مشغولة بتحضير العشاء ولم تتوقفي للحديث معها منذ مدة

طويلة، أنه بمجرد أن تري حقيبة الظهر في الخارج ستذهبين لاسترجاعها. ما لا ترينه هو أنها تختبئ عند الزاوية في كل مرة، تفعل ذلك وتضحك.

ومرة أخرى نرجع ونقول، إن بعض الأطفال كسالى ومشوشون، حتى وإن لم تذهب إلى الخارج وتمهد لهم الطريق. فليس كل ما يفعله الطفل يكون مرتبطًا بالغرض الطبيعي للحياة، أحيانًا يكونون فقط على سجيتهم.

السلوك السادس: عندما يكون لدى ابنتك صاحبة السنوات التسع واجب رياضيات، يختبئ الجميع. فبمجرد أن تنتحب قائلة: «إنه صعب للغاية»، وتبدأ بالبكاء تفسد ليلتك، وينتهي بك المطاف بعمل الواجب بدلًا عنها.

الغرض الذي يخدمه: لا شيء يضاهي طفلًا يصرخ: «إنه صعب للغاية، لا أستطيع حله»، للحصول على اهتمام الوالدين، خصوصًا إذا كان معه عينان مملوءتان بالدموع وصفع لباب غرفة نومه. لكن الطفلة صاحبة السنوات التسع تتلاعب بك فهي لا تشعر برغبة في حل واجبها، وهي تحاول إقناعك بفعله من أجلها، ولقد أفلحت في ذلك فأنت تقعين في الفخ في كل مرة. أرأيت لماذا يستمر سوء سلوكها؟

السلوك السابع: طفلك ذو السنوات العشر يصبح فوضويًا بشكل غريب في كل مرة يرجع فيها بعد الإقامة مع زوجك السابق في أثناء العطلة لدرجة أنك تتمنين أن تعيديه لزوجك السابق حتى يصبح بالغًا.

الغرض الذي يخدمه: إنه مضطرب لدرجة أنه يريد جذب انتباهك، حتى ولو أثار سلوكه تعليقات سلبية مثل: «اذهب إلى غرفتك.. ولا تخرج قبل أن تحسن من أسلوبك».

بالنسبة إلى ابنك، الاهتمام السلبي أفضل من عدم وجود أي اهتمام على الإطلاق وهو ما يحصل عليه في منزل والده. زوجك السابق لديه الآن زوجة في الثانية والعشرين من عمرها والجميع يعتقد أنها لطيفة. ولكن عندما يتعلق الأمر به فمن الأفضل له أن يتحدث مع الجدران. حتى إنه يضطر إلى البحث في الثلاجة عندما يجوع لأن الجميع يأكل وفقًا لجدول الرضيع أو جداول أعمالهم الخاصة. فهناك لا يوجد عشاء عائلي كما هي عادته معك أو عندما كنتم أنتم الثلاثة عائلة. فهو يعيش على بقايا البيتزا الباردة منذ يومين.

ينشغل دماغ ابنك كثيرًا بالتفكير بينما يعبر باب منزلك في عطلة نهاية كل أسبوع، فيتساءل: «لماذا يجب أن أكون هناك ما دام لا أحد يهتم بوجودي؟ ولماذا يجب عليَّ النوم على أريكة مكتبهم مع العديد من أغراضهم حولي، بينما أنا لدي سرير في المنزل وحوله أغراضي أنا؟ فقط بسبب قرار محكمة غبي؟ على الأقل في المنزل أمي تتحدث إليَّ وتعد لي طعامًا دافئًا وتأكل معي وتلاحظ وجودي».

لكنك لا تسمعين هذه الأفكار، ولا تدركين أن سلوكه السيئ عبارة عن نداء استغاثة، فأنت هو الشخص الذي يهتم به أكثر من أي شخص آخر ويعرف كيف يفعل ذلك، لذا فهو يطلب منك أن تعطيه ما افتقده في عطلة نهاية الأسبوع: الاهتمام. كل ما ترينه هو أنه طفل غاضب مصمم على مضايقتك في كل مرة يرجع فيها إلى المنزل.

السلوك الثامن: طفلك ابن الحادية عشرة أستاذ في مضايقة أخته الصغيرة والهروب من مسرح الجريمة قبل أن تقبضي عليه متلبسًا.

الغرض الذي يخدمه: طفلك ابن الحادية عشرة عبقري ولا شك في ذلك. هو يعرف أنه لا شيء أفضل من مضايقة أخته الصغيرة «العاجزة» لجذب انتباهك. ناهيك بأنه من الممتع له صنع بعض الدراما بما أن صراخها شيء متوقع جدًّا في مخيلته، في عالم المراهقين القوي يأكل الضعيف. إنه مثل الساحر الذي يتعلم كيف يسحب عنصرًا معينًا من قبعته ليجعل الجمهور يصفق له ويصرخ: «أوه واو!».

> لا شيء أفضل من مضايقة أخته الصغيرة «العاجزة» لجذب انتباهك.

قد لا يكون على قمة السلسلة الغذائية في المدرسة، ولكنه في المنزل سيد العرض. حقيقة أن ساحرك سيغادر المكان بمجرد أن تصرخ أخته: «أمي»، هذا يُظهِر أنه يعرف بالضبط السلوك المتوقع منك.

إنه ذكي كفاية ليبقى بعيدًا عن متناول يديك في أثناء ردة فعلك الأولى، وكل ما يتعرض له هو نسختك الهادئة عندما تقولين له ويداك بجانبك: «أيها الشاب، أتوقع منك الكثير لأنك الأكبر...».

يعود إلى غرفته والابتسامة على وجهه لأن عرضه نجح. انتباهك لسوء سلوكه يدفعه إلى التخطيط لتعذيب أخته من جديد. لندع اللعبة تستمر.

السلوك التاسع: ابنك ذو الثلاثة عشر عامًا تحوَّل بين عشية وضحاها إلى مخلوق فضائي يرد عليك.

الغرض الذي يخدمه: تعبيرك المصدوم يقول كل شيء. ربما كنت تركزين على تنظيف القبو، أما الآن فإنك منتبهة كيف يمكن للطفل اللطيف الذي كان يحب أن يدور حولك وأن يمسك يدك في متجر البقالة أن يتصرف هكذا؟

يجذب انتباهك من خلال وقاحته، ولدك المراهق يقول: «هيا، انظر إليَّ، أنا أتغير، أنا لست مرتاحًا تمامًا مع تلك التغيرات، فأحيانًا أشعر أنني أريد أن أكون ذلك الطفل الصغير وأنني أحتاج حقًّا لأمي ولأبي. وفي أوقات أخرى أشعر وكأنهما أغبى شخصيتين على كوكب الأرض. أحيانًا أشعر أنني أريد أن أصبح كبيرًا، فلقد تعبت من البالغين الذين يخبرونني ماذا عليَّ أن أفعل. وأحيانًا لا أحب نفسي فأعضاء جسدي تصبح غريبة، وأحيانًا أريد معرفة ماذا أريد. أنا أحتاج المساعدة لكني لا أعرف كيف أطلبها، أنا حتى لست واثقًا تمامًا أنني أريدها، فأنا مضطرب نوعًا ما».

حسنًا، يمكن للمراهقين أن يغيروا ألوان مشاعرهم أكثر من الحرباء التي تواجه الخطر الوشيك. مرحبًا بك في مجموعة الهرمونات، أنت والد محظوظ.

السلوك العاشر: قبض المدرس على ابنك ابن الرابعة عشرة يدخن مواد ممنوعة في الشارع خلف المدرسة. لكنك تشعرين وكأنك الشخص العالق في المقعد الساخن أمام إدارة المدرسة، بالإضافة إلى أنك تعانين في المنزل.

الغرض الذي يخدمه: بعد الانتقال الإجباري بسبب تعديل مكان عملك، ابنك ابن الرابعة عشرة ترك كل أصدقائه خلفه، مما جعله غير سعيد بالتأكيد. لذا فقد وجد طريقة لإخبارك كم هو تعيس وأن هذا كله خطؤك. لهذا لم يفر من مسرح الجريمة كأصدقائه، فهو الوحيد الذي قُبِض عليه. كما أنه لم يسلم أسماء أصدقائه الذين دخنوا معه.

لذا فقد وجد طريقة لإخبارك كم هو تعيس وأن هذا كله خطؤك.

تلك المكالمة المبهمة بين المدرسة ومركز المراقبة جذبت انتباهك، أليس هذا صحيحًا؟ لم تبدي فقط كوالدة سيئة في هذه المدينة الصغيرة الجديدة، لكن أيضًا إدارة المدرسة وصفت ابنك أنه مثير للمتاعب. وابنك المراهق يعمل جاهدًا حتى يسبب لك المتاعب في المنزل، متضمنًا تحويل بيتك إلى زريبة في أثناء وجودك في العمل ويرفض أن يفعل أي شيء تطلبينه منه.

السلوك الحادي عشر: بعد أن استطاع الاستيلاء على مفاتيح سيارة العائلة دون إذن، ذهب ابنك ذو الخمسة عشر عامًا في نزهة، اصطدمت السيارة بحاجز مثبت وانتهى به المطاف في قسم الشرطة.

الغرض الذي يخدمه: ابنك المراهق ألحَّ عليك حتى تعطيه وقتًا أطول خلف المقود في أثناء تدريبه القيادة مستغلًّا تصريح قيادة المبتدئين، لكنك كنت مشغولًا بـــ... حسنًا، مشغولًا بالحياة في العموم. لقد كان يقود أكثر من نصف الوقت المسموح له وليس أمامه سوى ستة أشهر حتى يحصل على رخصته، لكنه لم يكن صبورًا ولم يعتقد أنك تأخذه على محمل الجد.

عندما طلب منك مبكرًا ذلك اليوم أن تذهب للقيادة معه، كان لديك عمل لتنهيه قبل الموعد النهائي، لذا أخبرته: «لا، ليس الليلة. يمكننا أن نتدرب يوم السبت أو الأحد».

نظرًا إلى أن هذا الموعد بدا وكأنه بعيد بالنسبة إلى ابنك، وعندما لم يستطع لفت انتباهك عندما أراد ذلك وبالطريقة التي أرادها فقد تولى زمام الأمور. أخذ مفاتيح السيارة من على علاقة مفاتيح الباب الخلفي ثم تحكَّم في مصيره من خلال نزهة ممتعة مع صديقه على بُعد أميال قليلة. كانا ينويان فقط شراء الطعام ولكن الأمور خرجت عن السيطرة عند مفترق طرق.

الآن مصد السيارة المكسور هو أقل همومك، فابنك فقد رخصته -رخصة المبتدئين- وأنت فقدت أي حس للفكاهة.

السلوك الثاني عشر: فتاتك صاحبة السبعة عشر عامًا لم تقدم طلب التحاقها للجامعة، لذلك عملت ذلك سرًّا خوفًا من أن يفوتها موعد التقديم.

الغرض الذي يخدمه: يا لها من مراهقة ذكية، فكل الأوراق الإلكترونية مرهقة في إنهائها، وهي حقًّا لا تريد فعل ذلك. إنها تعلم أنها إذا جذبت

انتباهك وتعاطفك بمظهرها المشغول للغاية والمجهد بسبب صفوفها والتغيرات الحياتية، سوف تنقذينها. وبعد كل شيء، إذا كان هناك شخص آخر سيؤدي هذه المهمة، فلماذا تفعل هي إذًا؟ وهذا يعطيها المزيد من الوقت لمراسلة أصدقائها وشراء أغانٍ جديدة على آي تيونز ومشاهدة مقاطع القطط المجنونة على اليوتيوب.

السر الذي لا يريد أطفالكم أن تعرفوه

في أثناء إعادة النظر في تلك السلوكيات، هل رأيتم كيف أن كل سلوك يخدم غاية في حياة الطفل؟ لنكن صريحين. إذا فعلت فعلًا معينًا لغرض في نفسك وكان ذلك فعالًا، ألن تريد الاستمرار في ذلك؟

بالطبع ستفعل، وكذلك أنا. بما أنني كنت الطفل الأصغر في العائلة، فقد تعلمت في وقت مبكر، أنه إذا لم أشعر بالرغبة في فعل شيءٍ ما، فعليَّ أن أتلكأ حتى يطلب والدي من أخي الأكبر أو أختي الكبرى فعل ذلك بدلًا مني، أو يفعلاه بنفسيهما على أي حال لأن كونهما شخصين يسعيان إلى الكمال لا يتحملان عدم فعل ذلك الشيء.

لماذا فعلت ذلك؟ لأنه أبدى فعالية.

لماذا تفعل فعلًا معينًا الآن؟ لأنه يجدي نفعًا.

على سبيل المثال، إذا كنت تحبين الطبخ لكنك تكرهين التنظيف، فأنت لن تسمحي بوجود وقتٍ كافٍ للتنظيف قبل أن تضطري إلى الرحيل مع أصدقاء من أجل ليلة طال انتظارها. أنت تعرفين أن شريكك المتأنق لن يستطيع تحمُّل هذا، لذلك سوف ينظف... حتى لو تمتم طوال الوقت، فما دام أنه ينظف فهذا مفيد لك، أليس كذلك؟ لكن ماذا لو أحدثتِ فوضى، وعُدتِ لتجديها كما هي؟ وقتها ستنظفينها قبل أن تتصلب في مطبخك وحينها سيكون عليك الفرك بشكل أقوى. وبهذا سيكون تأخير التنظيف لن يعود بالفائدة في حياتك.

ها هو ذا السر الذي لا يريد ابنك أن تعرفه: سوء سلوكه سيستمر ما دام أنه مفيد. فقط سيتوقف إذا لم يعد مجديًا. فإذا كان ذلك السلوك متأصلًا فيه، فقد يستغرق الأمر عدة مرات ليدرك أن الصورة تتغير. لكن لا تقلق ففي النهاية سيفهم وسيتغير سلوكه.

في كل السيناريوهات الاثنتي عشرة -المبنية على أحداث واقعية- سوء السلوك بدأ بسبب كلمة واحدة. لذلك استخدمت تلك الكلمة المفتاحية في كل سيناريو، هل حدث واكتشفتها؟

إذا كنت من الأشخاص الذين يهتمون بالتفاصيل، «الابن البكر على الأرجح»، فربما تكون اكتشفتها بل وربما تكون أزعجتك بعض الشيء. *لماذا لا يمكن لشخص مع لقب «دكتور» قبل اسمه أن يختلق كلمة مختلفة؟*

إذا كنت الابن الأوسط فغالبًا قد لاحظتها لكنها لم تضايقك. بعد كل شيء، فأنت على استعداد لمعرفة كيف تستغل كونك والدًا وصديقًا لطفلك.

أما إذا كنت الابن الأصغر، فأنت تطلع على الكتاب وتسلط الضوء على النقاط المهمة، (أو تطلب من شريكك أو صديقك الابن الأكبر في أسرته أن يقرأ الكتاب ثم يعطيك النقاط البارزة) لذا فأنت لم تلاحظ حتى الكلمة المستخدمة بإفراط.

إذًا ما هذه الكلمة؟

ا_ن _ت _ب_ا_ه

حتى إنني كتبتها مفككة لجذب انتباهك.

هذا، أيها الآباء الأعزاء، هو بالضبط ما يفعله الأطفال الذين يسيئون السلوك بكم.

لماذا أنت بالتحديد؟ تابِع القراءة.



لماذا أنت وفقط أنت من سيفعل؟

لماذا يحتاج أطفالك إلى انتباهك ويريدونه؟ ولماذا بُرمِجوا على الوقوع في حبك؟

الأطفال اجتماعيون مثل فرس النهر الواقف على صخرة في يوم مشمس جميل في مونتيري، كاليفورنيا. فإذا انتبهت لهم مصفقًا ومقدرًا لكل حركاتهم فسوف يؤدون جميع أنواع الحيل التي يعرفونها مصفقين بزعانفهم في سعادة.

ولكن انتظِر. إذا أدرت لهم ظهرك أو تجاهلتهم أو انشغلت عنهم بشيءٍ ما، فستكون في ورطة. في البداية سيصرخون بصوتٍ عالٍ من أجل جذب انتباهك، ثم سيدفعونك للمشاركة في لعبة السلطة المصغرة. إذا لم تفلح تلك الطرق البسيطة ربما يجربون طريقة انتقام فرس النهر. لقد رأيت فرس نهر يسرق قبعة شمس من امرأة كانت جالسة على صخرة قريبة، وتسلل آخر بالقرب من رجل نائم على الحافة ودفعه بقوة إلى المحيط.

الأطفال مثل فرس النهر، يؤدون الأشياء ليجذبوا الانتباه. وما هو الانتباه الذي يريدون الحصول عليه أكثر من أي شيء آخر؟ انتباهك. حتى ولو بدت لغة جسدهم «اخرج من مساحتي الشخصية»، فهم يريدونك فيها. حتى عندما يخرجون عن أي «قواعد» تضعها فهذه الحدود تخلق لهم شبكة أمان. ظاهريًا

ربما يقلبون أعينهم قائلين: «هيااا، حقًا؟!»، لكن داخليًا يتنهدون بارتياح قائلين: «نعم، الأمور صعبة حاليًا، لكني بخير. أمي وأبي يهتمان لأمري لذا سيكون كل شيء على ما يرام».

لهذا السبب تكون استجابتك لسوء سلوك طفلك هي المفتاح.

الأطفال مثل فرس النهر، يؤدون الأشياء ليجذبوا الانتباه. وما هو الانتباه الذي يريدون الحصول عليه أكثر من أي شيء آخر؟ انتباهك.

بصماتك عليه

هل تعلمين أن طفلتك منذ البداية قد بُرمِجت على الوقوع في غرامك؟

عندما تفتح طفلة ما عينيها لأول مرة، ما تراه يترك انطباعًا يدوم. هذه العملية تُعرَف باسم البصمة. فكرة البصمة تعود إلى عام 1873 وعالم الأحياء الإنجليزي دوجلاس سبالدنج، الذي لاحظ أن صغار الدجاج تتبع أول شيء تراه يتحرك. ودعا هذا بوضع البصمة. سميت هذه العملية في وقت لاحق «البصمة» من قِبل عالم أحياء ألماني يدعى «أوسكار هاينروث»، لكن تلميذه كونراد لورنز -عالم الطيور- هو الذي نشر الفكرة بعد دراسة الارتباط بين الإوزة الأم وصغيرها. أبعد لورنز الأم عن البيض ثم وضعه في حضانة وتأكد أنه سيكون هو أول شيء متحرك يراه صغار الإوز عندما يفقس البيض. ما النتيجة؟ تبعه صغار الإوز كما لو كان والدتهم. ولم يهتموا بأنه لا يشبه الإوز مطلقًا.

كشفت تجربة لورنز الرائدة مدى أهمية وجود رمز الأم بالنسبة إلى صغار الإوز. ببساطة، التعرف على «الأم» أعطى الصغار «ميزة للبقاء على قيد الحياة عن طريق إدراك من يمكنهم الوثوق به ومن أين يمكنهم الحصول على الطعام». فدون الأم لا يستطيع صغار الإوز النجاة في البرية.

ليس كل ما «يكاكي» بطًّا

في السابق عندما درست علم النفس لأول مرة في جامعة أريزونا، عرض أحد أساتذتي دراسة أخرى مثيرة للاهتمام أجراها لورنز وفريقه مع مجموعة من البط. سؤالهم المُلِح هو: ماذا لو استُبدِلت بالبطة الأم -بعد فقس صغار البط مباشرةً على جانب البركة- كرة سلة يصدر منها أصوات البطة الأم وتُحرَّك عن بُعد بواسطة القائمين على التجربة؟

لذا بعد فقس مجموعة من صغار البط أخذ القائمون على التجربة «الأم» بعيدًا عنهم واستُبدِلت بها كرة سلة يُتحكَّم بها عن بُعد. ماذا حدث لصغار البط؟ ارتبطوا بكرة السلة وحيثما طفت تبعها الصغار في صف.

ماذا حدث مع الأم الأصلية عندما أُدخلت في هذه الرابطة؟ لم يتبعها الصغار فقط بل تجاهلوها وركزوا كثيرًا على كرة السلة لأنها أصبحت «الأم» بالنسبة إليهم.

في أثناء الفترة الحرجة -أول 17 ساعة إلى 24 ساعة بعد الخروج من البيضة- يرتبط صغير البط ثم يتبع أي شيء يتحرك مهما كان. آملًا أن يكون له أُمٌّ يمكنه اتباعها.

لماذا أخبرك عن تجارب علمية على الطيور؟ لأنني مقتنع أن البشر أيضًا لديهم تلك الفترة الحرجة. فتمامًا كما يمنح التعرف على «الأم» صغار الإوز ميزةً للبقاء على قيد الحياة، فإن التعرف على «الأم» يُعلِّم الطفل الثقة والمحبة ويوفر له الأمان في مصدر الغذاء ويمنحه تعريفًا دافئًا عن العالم.

شاهِد أمًّا مع صغيرها لبعض الوقت. ذلك الطفل في الواقع يرقص بتناغم تام مع الأم، يستمع إلى صوتها، ويراقب حركتها ويستجيب وفقًا لذلك. كل ما تفعله «الأم» -الرقة التي تتحدث بها، وطريقة ضحكها والأغاني التي تغنيها في الليل وحتى تمايل جسدها بهذه الحركة اللطيفة التي تفعلها الأمهات وحدهن لتهدئة الطفل حتى ينام- يخلق جوًّا من الحب والاستقرار.

تلك الطفلة تمتص انتباه أمها بالكامل كما يمتص الإسفنج الماء، ولأنها منتبهة جدًّا لأمها ومرتبطة بها ستتعلم بسرعة، ستنسخ كل ما تقوله أمها وبالطريقة نفسها. ستضرب رأسها كما تفعل أمها، بل وستضع يدها على خصرها. سوف تقلد نفس خطوات أمها في أثناء إعداد الفطائر مستخدمةً صلصالها. ولهذا السبب على سبيل المثال، إذا أردت تعليم طفلك لغة ثانية

بشكل مثالي، فإن الوقت المثالي يكون من عمر ثمانية عشر شهرًا إلى ثلاث سنوات، بل من الأفضل أن تتحدثي بها مع نفسك ليشاهدك طفلك ويستمع إليك.

أولادك هم أكبر المعجبين بك.

ببسيط العبارة، أولادك هم أكبر المعجبين بك. وعندما يقتدون بك في شيء ما ينطبع هذا الشيء بداخلهم بشكل دائم.

وكما قالت «آن أورتلاند» ذات مرة: «الأطفال أسمنت رطب»، قابِلٌ للتشكيل ووضع البصمات، ولكن مع تقدمهم في السن يصبح الأسمنت أقسى، مما يجعل من الصعب وضع أي بصمات عليه. لذا فإن أفضل طريقة لتشكلهم هي أن تسرع بقدر ما تستطيع. لكنهم لا يستطيعون مراقبتك إذا لم تكن موجودًا معهم، أليس كذلك؟

الشيء الوحيد الذي يمكنك فعله لأطفالك

ارجعوا بالتفكير إلى الوراء بضع سنوات أو أكثر، اعتمادًا على أعمار أولادكم. هل تتذكر أول مرة نظرت فيها إلى عينَي طفلك؟ في تلك اللحظة مَن وضع البصمة؟ أنا بالطبع أفعل ذلك مع كل طفل من أطفالي الخمسة. فمع ابنتي البكر «هولي» صاحبة التسعة عشر ونصف إنش عند الولادة، فكرتُ: «واو، إنها في حجم السمكة التي اصطدتها منذ فترة».

لقد استقر بي الشعور بالمسؤولية والحماية وأعترف أنني شعرت ببعض الرعب. لم أُرِد لفتاتي أن تشعر بالبرد لذا رفعت درجة الحرارة في الوقت الذي جلبت فيه «ساندي» وطفلتي «هولي» من المستشفى، كان المنزل كالحضَّانة عند درجة حرارة 104 فهرنهايت. قالت لي زوجتي بصبر وهي تتصبب عرقًا: «عزيزي، لقد رُزقت بطفل وليس بزهرة الأقحوان الإفريقية».

على الرغم من كوني معالجًا نفسيًا، لم يكن لدي أنا و«ساندي» أي فكرة عما كنا سنفعله باعتبارنا والدَين لأول مرة. لقد تعلمنا ببساطة ونحن نمضي قدمًا. الشيء الوحيد الذي كان مؤكدًا لنا: أننا نصبح سعيدين جدًا عندما تأخذ طفلتنا قيلولة حتى نتمكن من تنظيف المكان ونستعد للساعات الأربع التالية. ونكون محظوظَين بزيادة إذا استطعنا نحن أيضًا أن نأخذ قيلولة.

وبينما نربي «هولي» رزقنا بأربعة أطفال وهم «كريسي» و«كيفين الثاني» و«هانا» و«لورين» فعلنا بعض الأشياء بشكل جيد وتحسن معدلنا بينما نرزق بالأطفال، لكننا ارتكبنا أخطاء أيضًا. عندما أصبحت «هولي» مراهقة كان من الواضح أنني ارتكبت القدر الكافي من الأخطاء لدرجة أنها أعلنت بقوة ذات مرة على طاولة العشاء: «أتعلم يا أبي، أنت بحاجة إلى أن تقرأ واحدًا من كتبك».

آآآخ. ومع ذلك فإن كلينا يبلي بلاءً حسنًا اليوم وتوطدت علاقتنا على مر السنين حيث تجاوزنا التغيرات معًا.

بعد أن نجونا ونجحنا في مهمة تربية خمسة أطفال مختلفين عن بعضهم بعضًا كاختلاف الليل والنهار، أنا مقتنع أن أحد أهم الأشياء التي أحسنًا صنعها هو إعطاء القدر الكافي من الانتباه لأطفالنا.

قرارنا بأن نكون حاضرين مع أطفالنا منذ نعومة أظافرهم، له علاقة بكل شيء في علاقتنا الصحية والمستمرة حتى الآن معهم بعد أن أصبحوا بالغين. نعم، لقد تطلب الأمر بعض التضحيات مثل امتلاك سيارة واحدة فقط لعدد من السنوات وعمل البدع لتوفير الأموال للسكن وللملابس وللوجبات، ولكن المكاسب تستحق التضحية. فبغض النظر عن المكان الذي يوجد فيه أطفالنا، فإنهم ينتمون إلى المنزل. فهم يحبون إخوتهم ويحضرون أعياد ميلاد بعضهم بعضًا في كثيرٍ من الأحيان. إنهم يجعلون لأحداث عائلة ليمان أولوية في حياتهم حتى عندما أصبح لديهم عائلات ممتدة وشبكة أصدقاء كبيرة.

كيف تحصل على هؤلاء الأطفال الذين يهتمون ببعضهم بعضًا؟ يبدأ الأمر بحضورك منذ البداية، بمجرد أن يوجد ذلك الطفل في منزلك. بالنسبة إلى البعض يكون ذلك اليوم الذي أنجبت فيه طفلة طولها 20 بوصة. وعند آخرين يكون يوم حضور ابن أو ابنة زوجها أو ذلك اليوم الذي تبنّت فيه طفلة تبلغ من العمر ستة أشهر أو خمسة أعوام أو تسعة أعوام.

عندما تبنّت ابنتنا هانا توأمتين تعلمنا المزيد عن أهمية الوجود. هانا كانت محظوظة بالحضور عند ولادة هاتين الطفلتين ولكن ليس كل الآباء بالتبني محظوظين إلى هذا الحد. لكني أعرف العديد من الآباء بالتبني الذين على الرغم من عدم وجودهم في أثناء الأيام الأولى لأطفالهم فإنهم وجدوا طريقة خاصة بهم ليضعوا بصمة حبهم ورعايتهم على طفلهم والأهم من ذلك وقتهم.

جاك وراشيل

كنا مشغولين أنا وزوجتي بمسيرتنا المهنية حين تلقينا أخيرًا ذلك الاتصال الذي كنا ننتظره من وكالة التبني. ثم انضمت إلينا «جيسي» البالغة من العمر أربعة أعوام بعد بضعة أشهر من ذلك الاتصال. اعتادت «راشيل» أن تسافر كثيرًا من أجل عملها، لكنها اتفقت مع شركتها أن تخفض ساعات العمل من 45 أو 50 ساعة إلى 30 ساعة بالإضافة إلى عدم سفرها خلال السنوات القليلة القادمة. كما رتبت أن تعمل يومين فقط في المكتب خلال الأسبوع بحيث يقضي أمي وأبي اللذان يعيشان في الجانب الآخر من البلدة يومًا منهما مع «جيسي» لتقوية العلاقة بينهم وحضور حصة موسيقى مدتها نص ساعة معها، أما بالنسبة إليَّ فقلد استبدلت بالعمل أيام الجمعة أيام السبت وبهذا أكون مع جيسي في المنزل بينما راشيل تعمل. بالنسبة إلى أيام الآحاد فهي تمثل أيام تجمُّعنا نحن الثلاثة معًا: «الأم والأب وجيسي».

لقد فعلنا العديد من الحيل لجعل الأمور تسير، لكن الابتسامة على وجه ابنتي تستحق ذلك.

إن مفهوم البصمة وأهمية الوجود الأبوي هو السبب في أنني أشجع الأزواج -كلما أمكن ذلك- على إبقاء أحد الوالدين في المنزل مع الأطفال. أو يمكنهما التبديل فيما بينهما للبقاء في المنزل سواء كان ذلك يعني إعادة ترتيب العمل أو تجديده أو الاستغناء عن النفقات التي ليست ضرورية للحصول على أولوية أهم، أو طلب مساعدة إضافية من أحبائهما في المنزل.

تمامًا كما تطلب رقصة التانجو شريكين فإن إنجاب طفل أو تبنِّيه يحتاج إلى كلا الشريكين في رحلة التربية. إن فترة إجازة الأمومة -ثلاثة أسابيع إلى أربعة أشهر- الممنوحة تلقائيًّا من قِبل الشركة التي تعملين بها ليست وقتًا كافيًا إذا كنت ترغبين في عمل علاقة وثيقة مع طفلك والتي ستمتد طوال حياتك. لا أحد يستطيع تربية هذا الطفل مثلك، ولن يستثمر شخص آخر في سعادة طفلك على المدى الطويل.

إذا كنت أمًّا عزباء فإن البقاء في المنزل مع طفلك يبدو مهمة شاقة ومستحيلة. لكن دعيني أسألك: أليست الاختيارات تستحق النظر فيها عندما تكون رعاية ابنك على المحك؟ هل يمكنك العمل بدوام جزئي؟ هل يمكنك العمل عن الطريق الإنترنت من المنزل؟ هل يمكنك تجديد عملك؟ هل يمكنك التقليل من نفقاتك؟ هل يمكنك طلب المساعدة من الآخرين أصحاب الثقة؟ هي يمكنك الاستعانة بأم عزباء أخرى بالتبادل بينكما؟ إذا ذهبت إحداكما إلى نفس فصل الموسيقى، فهل يمكن لإحداكما الاعتناء بالأطفال بينما تعمل الأخرى؟

إذا لم تجربي شيئًا، فكيف ستتأكدين أنه لا يعمل؟ الخيارات لا نهاية لها من خلال العصف الذهني. إذا كنت تريدين بعض الأفكار الإضافية يمكنك التحقق من كتابي «التربية الفعالة للوالد الأعزب single parenting that works».

كيف يمكنك تحقيق ذلك الهدف المتمثل في قضاء أكبر وقت ممكن داخل المنزل في أثناء نمو أطفالك؟ المرونة مهمة. بعض الأسر تنظم أو تحدد النسل حتى يتمكن الأب أو الأم من أخذ إجازة من العمل لبضع سنوات. بعض الأمهات الأخريات يلجأن إلى العمل بدوام جزئي، حيث تكون الجدة أو الأخت أو الزوج مع الطفل في الأيام أو الساعات التي تكون فيها الأم بعيدة عن المنزل أو بحاجة إلى النوم.

كيف أفعل ذلك؟

ريني

أنا أم عزباء لطفل عمره سنتان. عندما غادر زوجي بعد ولادة ابني أزلتُ الغبار عن مهاراتي في عزف الموسيقى وبدأت أُدرِّس البيانو.

كنت أُدرِّس البيانو أربعة أيام في الأسبوع لمدة ساعتين في أثناء قيلولة ابني كالن. في أيام الجمعة كانت جارتي الطالبة في المدرسة الثانوية تجلس مع ابني لمدة ثلاث ساعات بعد الظهيرة وفي المقابل أعطيها دروسًا مجانية صباح يوم السبت. كانا يلعبان معًا بشكل جيد وخصوصًا عندما يظهر كالن علامات القلق من

الأغراب. أما في أيام السبت يأخذ أخي وأختي كالن طوال النهار إلى أماكن مرحة مثل الحديقة، مزرعة الفراشات المحلية ومتحف العلوم للأطفال، ولذلك أُدرِّس من التاسعة صباحًا حتى السادسة مساءً، موعد رجوع كالن. الساعتان التاليتان لذلك هما وقت ماما مع كالن.

معظم أيام الأحد نقضيها مع والديَّ، اللذين يحيطان كالن بحب العائلة ويرسلان معنا إلى المنزل الطعام المتبقي من العشاء، مما يسهل عليَّ يوم الإثنين (أسمي هذه الأيام الآن «أيام اللاطبخ»). أحيانًا يطردني والدي خارج المنزل لقضاء بعض الوقت مع أصدقائي الذين لا يكون لدي الوقت عادةً لأراهم.

في كل مرة تساعدني عائلتي بطريقة مدهشة مثل تلك المرة التي عطلت فيها سيارتي فأصلحها أخي وصديقه الميكانيكي دون مقابل. أو عندما عرف والداي أنني أمُر بشهر عصيب فأعطياني 300 دولار مقابل إيجاري.

ربط الحزام ليس أمرًا سهلًا. وهذه ليست الحياة التي كنت أود أن أحظى بها لكنني ممتنة لأنني وجدت طريقة مبتكرة لقضاء الوقت مع الشخص الذي يتهم لأمري أكثر من أي شيء آخر: ابني.

بعض الآباء والأمهات يبدؤون أعمالًا من المنزل ويعملون في أثناء نوم أطفالهم. شركاؤهم الذين ربما لم يطبخوا أو ينظفوا شيئًا في حياتهم يعودون الآن إلى المنزل بعد العمل ويعملون كطهاة ومنظفي منازل. أنا أعرف فتى منذ سنوات قليلة كان لا يستطيع أن يجد علب اللبن في محل البقالة، اليوم هو أستاذ في التسوق عبر الإنترنت.

كيف أفعل ذلك؟

ريبيكا

تزوجت لاحقًا بوالد رائع لابنتين في سن المراهقة عمرهما 13 و15 سنة. لقد فقدتا أمهما وهما في المدرسة الابتدائية. قبل أن تتم خطوبتنا أنا «وراستي»، أخبرت الفتاتين: «أعلم أنكما تحبان والدتكما كثيرًا وأنا لا يمكن أن أحل محلها. ولكن هل يمكن أن

تسمحا لي أن أكون صديقة أكبر سنًّا أو خالة لكما بينما نتعرف على بعضنا بعضًا؟».

تلك الكلمات كانت الخطوة الأولى في التخلص من الخوف أو الاستياء المحتمل. ولا يعني هذا أنهما لم تشعرا بالغيرة مني عندما لاحظتا أنني أحظى باهتمام كبير من والدهما، أو أنهما لم تصرخا فيَّ أحيانًا قائلتين: «أنت لست أمنا، لا تقولي لنا ماذا علينا أن نفعل». ولكن كان هناك بعض الثغرات في حصنيهما حيث تعلمتا كيف تحبان وتقبلان شخصًا جديدًا.

صباح يوم عيد ميلاد «آندي» السادس عشر، سمعتها تبكي في غرفتها. طرقت الباب بهدوء: «حلوتي، هل يمكنني الدخول؟». كانت جالسة على السرير تحمل صورة أمها.

جلست بجانبها: «أعلم أنك تفتقدين والدتك. إنه يوم ميلادك وأراهن أنك تتمنين لو أنها هنا».

تنهدت آندي وأومأت برأسها، فضممتها: «حسنًا، إذا كانت هنا أراهن أنها ستخبرك كم هي فخورة بك. أنت شابة ذكية وجميلة ولطيفة مع أختك وتحبين الآخرين. كما رأيتك ذاك اليوم...»، وأخبرتها أنني رأيتها وهي تفعل شيئًا جميلًا لجارتنا التي لم تكن على ما يرام.

عندما سمحت لي أن أضمها إليَّ لمدة طويلة شعرت بشعور جيد فلطالما أردت أن أكون أمًّا. على الرغم من أنها لم تنادِني بأمي بعد إلا أنني شعرت أنها ابنتي.

مرت خمس سنوات كالبرق مع «راستي». ابنتانا الآن في الكلية، «لاحظوا أنني قلت ابنتينا»، وعندما تعودان إلى المنزل في الإجازة خمنوا ما الكلام الذي يتطاير من فميهما عند الوصول؟

«أمي، أبي، تسرنا رؤيتكما».

لأي شخص في خندق زوجة الأب/زوج الأم، لدينا نصيحتنا: 1. كن محبًّا وصبورًا. 2. اصمد هناك. الأشياء الحسنة تأتي لمن ينتظر. فهاتان الفتاتان اللتان تناديانني «أمي» مثال حي على ذلك.

لا تستخف أبدًا من قيمة وجودك في البيت. فهو يترك بصمة حبك ورعايتك وقيمك على طفلك، حتى إذا كان طفلك مراهقًا وتصرفاته تقول: «أنا لا أريدك في حياتي»، ثق بي أنه يريدك. في الواقع أنت الشخص الذي يمنع عالمه المراهق المائل، من الدوران بعيدًا عن محوره إلى نيفرلاند[1].

لديك فقط نافذة صغيرة لتضع بصمتك على طفلك سواء كانت سلبية أو إيجابية. صدقني الثماني عشرة سنة التي يقضيها طفلك معك في المنزل (أو جزئيًا إذا كنت تشارك حضانته مع شريكك السابق) ستطير بسرعة. عندما تكون عجوزًا مثلي، لن تقول: «أوه، أتمنى لو كنت قضيت وقتًا أطول في العمل أو في إجازة»، لكنك ستقول: «أتمنى لو أنني قضيت المزيد من الوقت مع أطفالي بينما يكبرون».

كل طفل يخرج من رحم أمه تواقٌ إلى جذب الانتباه. السؤال هنا: هل سيحصل/ستحصل عليه منك؟ والأهم من ذلك، إذا لم تعطِ طفلك الاهتمام إذًا من سيفعل؟ لن يهتم أحد بطفلك بالطريقة التي تفعلها ولا أحد يستطيع أن يترك عليه/عليها بصمة مثلما تفعل أنت. هذا يستغرق وقتك ويحتاج حضورك.

كل طفل يخرج من رحم أمه تواقٌ إلى جذب الانتباه. السؤال هنا: هل سيحصل/ستحصل عليه منك؟

لا تتنازل عن دورك الأبوي لأي شخص، سواء كان مستشارًا في التربية أو مدربًا أو جليسة أطفال أو مدير مدرسة أو معلمة رقص. ربما هم الأفضل في مجالهم لكنهم ليسوا أنت. فأنت فقط من سيؤدي دورك.

(1) نيفرلاند: هي جزيرة خيالية من عمل الكاتب الروائي جيمس ماثو باري حيث يوجد بيتر بان وتينكر بيل وغيرهما.



لماذا تفعل ما تفعله؟

كيف تؤثر خبراتك وخلفيتك في تربية أطفالك أكثر مما تعتقد؟

هل سبق لك وقلت: «مستحيل أن أقول لأطفالي ما قاله والدي لي»؟ ثم لا تقول لهم فقط ما قالوه ولكن تستخدم نفس الكلمات وبصوت أعلى مع أطفالك!

أهلًا بك في النادي. ما يحدث معك في طفولتك عادة ما يتكرر في أثناء تربيتك لأطفالك إلا إذا أدركت لماذا تقول وتفعل ما تفعله، ثم تُحدِث تغييرًا عن قصد وعمد. ولكن لماذا ينبغي لك أن تهتم بتغيير نفسك، بينما اشتريت هذا الكتاب لأنك تهتم بتغيير سلوك أطفالك؟ لأن أي تغير في سلوك أطفالك بدايته تكون بالتغيير في داخلك. وكما قال لي مدرب حكيم ذات مرة: «إنهم لا يهتمون بما تعرف حتى يعرفوا أنك مهتم».

لذا فإننا في هذا الفصل سنلقي نظرة خاطفة على سنوات نشأتك. فكل شيء حدث بالفعل لك في طفولتك يؤثر في طريقة تربيتك الآن. هذا يتضمن نوع الأبوين اللذين نشأت معهما وكيف عاملاك، شعارك في الحياة الذي نتج نتيجة خبراتك وتأثيره في الطريقة التي تتفاعل بها مع أطفالك.

من شابه أباه فما ظلم

لقد ضحكت كثيرًا بينما أسير في طرقات المدينة المزدحمة. رأيت أبًا مع ابنه منتظرَين على الجانب الآخر من الطريق بينما الإشارة حمراء. **كان الأب يتحدث مع شخص ما واضعًا** سماعة «البلوتوث» في إحدى أذنيه ويلوِّح بيديه. الابن الذي كان يحمل هاتفًا ذكيًّا في يده لمح والده فأخرج واحدة من سماعتَي الأذنين اللاسلكيتين ثم لوَّح بيده.

عندما تحولت الإشارة للون الأخضر قابلتهما عند منتصف الطريق وسمعت الأب يقول لمن يحدثه: «هذا كل شيء لليوم».

فنظر الابن الصغير إلى أبيه ثم قال بجدية: «هذا كل شيء لليوم».

ما الذي كان يفعله هذا الصغير؟ يقلد أفعال بطله.

كلنا تطلعنا لشخصٍ ما عندما كنا صغارًا. بالنسبة إليَّ، أمي القديسة التي تحملت بصبر كل تصرفاتي، وتبعها والدي ثم أخي الكبير وأختي الكبرى ورجال الإطفاء المحليون الذين يطلقون ذلك البوق الصاخب حقًّا ويجرون إلى المباني وإنقاذ الناس مثل «سوبرمان».

عندما كنت طفلًا، من ذا الذي كنت تتطلع أن تكون مثله؟ أمك؟ والدك؟ أخوك الأكبر لأن والديك تغيَّبا عن الساحة؟ فمن هو ذاك الشخص الذي أردت أن تكون مثله عندما تكبر؟ كيف كان يبدو هذا الشخص؟ مشجع؟ محب للمرح؟ واثق؟ تستطيع التحدث معه بسهولة؟ يحترمه الجميع؟ متسلط قليلًا ولكن يمكنك الاعتماد عليه لإنجاز المهام؟

هذا الشخص هو الذي ساعد في تكوين شخصيتك ووضْع شعار لحياتك أكثر من أي شيء آخر. فيما يلي أربعة شعارات للحياة والإيجابيات والسلبيات لكلٍّ منها. أيها يشبه أكثر بطل طفولتك؟

شعارهم في الحياة: أكون في الحسبان فقط عندما تسلط عليَّ دائرة الضوء، فألاحظ وأقدر وأحب.

الإيجابيات

أفضل وصف لـ «محبي المرح» أن المرح يجري في دمائهم. **هم عفويون كالشخص الذي يقفز إلى الماء قبل أن يعرف ما هو عمق البركة أولًا.** هم يعطون الأولوية لأي شيء اجتماعي مثل حفلة الشواء العائلية بدلًا من أشياء مهمة مثل تنظيف «الجراج» أو دفع فاتورة الكهرباء. **إنهم لا** يزعجونك بشأن مذاكرتك لأجل اختبارك القادم في العلوم المتقدمة، بصراحة هم لا يتبعون التفاصيل ولا يتذكرون حتى أن لديك اختبارًا. **إنهم مشغولون بالتفكير** في حفل عيد ميلادهم القادم أو في نموذج الآيباد الجديد الذي شاهدوه.

محبو المرح يرغبون أن يُلَاحظوا ويُقدَّروا ويُوجَّه ذلك لشخصهم وما يفعلونه. بل من الأفضل أن تقول أشياء مثل: «واو، أنت أفضل والد على الإطلاق»، أو «لا أحد يستطيع إعداد الفطائر أفضل منك، يمكنك فتح مخبزك الخاص».

محبو المرح يجعلونك تضحك وتبتسم كثيرًا وتتمكن من الحديث لأي شخص عن أي شيء وحكاية قصص حياتية فتستمتع بالتفاعل مع الناس بشكل عام. إنهم لطفاء ولديهم شبكة اجتماعية كبيرة.

إنهم أيضًا يقولون: «أوه، لقد حصلت على معدل ضعيف في الاختبار؟ لا تقلق، تستطيع الحصول على درجة ممتاز في المرة القادمة». إنهم متفائلون بسذاجة.

السلبيات

محبو المرح يمكن إحباطهم بسهولة إذا لم تكن الأضواء مسلطة عليهم ويمتعضون إذا لم تقدرهم. كما أنهم غير منظمين، مثل تلك الأم التي نسيت أن تأخذ ابنتها الطالبة في الصف الثاني الابتدائي من المدرسة لأنها كانت تستمتع بالتواصل الاجتماعي مع صديقة جديدة تعرفت عليها في متجر البقالة.

وبما أنهم لا يحبون أن يقلقوا بشأن الأمور فغالبًا ما يجعلون الآخرين يؤدون عملهم. أتتذكر عندما أخبرتك أمك أنها ستساعدك في بيع المشروبات الغازية على العربة، عندما كنت طفلًا، لكنها بدأت بالتحدث مع أُمٍّ أخرى وانصرفت لتتركك تؤدي العمل كله بنفسك؟

محبو المرح دائمًا ما يضعون أعينهم على جائزة المرح التالية لأنهم يشعرون بالملل بسهولة ولذلك يميلون إلى القفز من شيء إلى آخر. أتتذكر الأعمال المنزلية الأربعة التي بدأها والدك عندما كنت طفلًا؟ كان سعيدًا جدًّا لعدة شهور، وعندما اصطدم بالعمل الشاق أحبط بسرعة. عندما شكَّك أحد في دوافعه أو انتقد أفعاله، فرقع كبالون علِق به دبوس. «لماذا تضايقني؟»، بناءً على هذا السؤال كان يقيس كل شيء ومن ثم يغادر ليبحث عن شخص يمكنه أن يستمتع معه.

عندما فشل في كل هذه الأعمال، أتى بأعذار واهية مثل: «حسنًا، أمك لم تدعمني بما فيه الكفاية»، أو «لقد وثقت بـ «تيد» ليتأكد أن الأمور المالية تسير بشكل جيد ولكنه لم يستطع أن يعالج الأمور جيدًا».

استثماراته السريعة خلقت مشكلة مالية لدى العائلة لسنوات، فلم تستطع الانضمام إلى دوري كرة القدم المتنقل الذي كنت تتطلع إليه، وانتهى الحال بوالدتك بأن تعمل في وظيفتين بدوام جزئي للمساعدة في تغطية النفقات.

ماذا تعلمت من والدك المحب للمرح؟

فبالنسبة إلى غالبية الناس، الحياة ليست محاكاة لقصة خيالية من بدايتها لنهايتها.

إذا حصلت على نشأة إيجابية مع والد مثل هذا، حيث إن كل ما يحيط بك هو السعادة والخفة والضحك، وكان لدى عائلتك الكثير من الأموال لتتحمل نمط «إذا رأيت شيئًا وأعجبني، سأشتريه»، فأنت محظوظ. لكن انتبه أن معظم الكوكب لن يكون قادرًا على التواصل معك.

فبالنسبة إلى غالبية الناس، الحياة ليست محاكاة لقصة خيالية من بدايتها لنهايتها.

إذا كان والدك المحب للمرح بطلك لأنه كان دائمًا مرحًا، ففي يوم من الأيام ستتعلم بالطريقة الصعبة أن كونك محبوبًا ومشهورًا ومرحًا ليست الأشياء

الوحيدة أو الأكثر أهمية في الحياة. وإذا كنت تتوقع أنك ستظل تحصل على نفس الخبرات المرحة طوال الوقت كما كنت طفلًا، فسوف تصاب بخيبة أمل كبيرة عندما تحتكُّ بالعالم الحقيقي.

إنه من المرجح أنك تلقيت بعض الصدمات في النهاية، لأن محبي المرح غير منظمين، ولا يتابعون مشاريعهم وغير قادرين على تخصيص أوقاتهم أو أموالهم. ولربما انتقل والدك من وظيفة إلى أخرى مما يعني أن أسرتك انتقلت كثيرًا، أو أن والدتك أحرجتك من خلال محاولتها التصرف كونها صديقتك في الأماكن العامة أو من خلال ارتدائها ملابس غريبة أمام صديقك أو صديقتك.

ونتيجةً لذلك، سوف تكون عبئًا إضافيًّا على طفلتك إذا كانت غير منظمة، وتضيع أموالك، ولا تأخذ الحياة على محمل الجد وتفضل التواصل مع الآخرين على الدراسة. فبأي حال من الأحوال تريد إبعادها عن تلك الطريقة المرحة.

لنفعلها على طريقتي

شعارهم في الحياة: أكون في الحسبان فقط عندما أصبح في مركز القيادة والباقون يتبعون أوامري.

الإيجابيات

هم قادة باهرون. فهم يحبون العمل ويعملون بجد فيقضون معظم الوقت يؤدون أشغالهم. يمتلكون الدافع والطاقة ويميلون لعمل الأشياء بأنفسهم لاعتقادهم أنهم سيفعلونها بشكل أفضل. وهم يرأسون العائلة لسببٍ وجيه: حضورهم الواثق و«الكبير». **عندما يدخلون من باب المنزل ينتبه لهم الجميع.**

عندما يتخذ القرار في اتجاه معين يصبح من المستحيل أن يغير رأيه. يمكنك أن تتنبأ بما يفعله في عائلتك. إنه حازم كالفولاذ ويحظى باحترام الجميع أينما ذهب، سواء كان في المنزل أو في المجتمع. لم يعبث أحد معك لأنهم لم يجرؤوا على العبث معه. فهم يعلمون أن الأمر سينتهي بالنهاية القصيرة لعصاه. **لقد كان يتحكم في كل ما يحدث في عائلتك.**

السلبيات

لكونه واثقًا جدًّا من نفسه فإنه يصدر أحكامًا سريعة. بمجرد ما يقرر شيئًا ما فلن يستضيف فكرة جديدة أو مختلفة. ويقول ما يعتقد أنه بحاجة إلى أن يقال ولن يهتم إذا جرح مشاعرك. نعم، عادة ما يكون محقًّا. ولكن في بعض الأوقات تريد منه أن يسمعك ***قبل*** أن يقرر أو ***قبل*** أن تنهال عليك مطرقة الأبوة لأنك فعلت شيئًا غبيًّا. **كما أنه لا يملك أي تعاطف في جسده. فهو بالتأكيد لم يدللك ونادرًا** ما عانقك، بل إنك لا تستطيع التذكر ولو لمرة واحدة في أثناء سنوات تنشئتك أنه قال: «أنا أحبك» أو «أنا فخور بك».

ماذا تعلمت من والدك الذي يفعل الأشياء على طريقته؟

على الجانب الجيد، لم يكن عليك قط أن تتساءل عن خارطة الطريق في المنزل، لأن كل القواعد وُضِعت بشكل واضح باللون الأبيض والأسود. اعبث بهذه القواعد وسوف تصبح في مشكلة. عبارة «معاقَب مدى الحياة» لن تكون كافية لوصف البقية من حياتك بالمنزل. **لكن التزم بالقواعد**، كن صبيًّا أو فتاة جيدة وحينها ستنسجم معه. نعم، أنت لن تحصل على الكثير من العناق أو التأييد ولكن من حين لآخر ستحصل على إيماءة مع «أحسنت صنعًا».

> اعبث بهذه القواعد وسوف تصبح في مشكلة. عبارة «معاقَب مدى الحياة» لن تكون كافية لوصف البقية من حياتك بالمنزل.

على الجانب الآخر، فقد تعلمت أنه من الأفضل ألا تفصح عن مشكلاتك إذا وقعت في إحداها. فإنك إن فعلت ينقض عليك ويصدر حكمًا مقدسًا، والذي لن يكون في مصلحتك غالبًا أو قد يعني الموت الاجتماعي بالنسبة إليك كونك مراهقًا. لذا إذا كانت لديك مشكلة تحلها بنفسك آملًا أن تفعل ذلك قبل أن يعرف. كما أنك تعلمت أنه إذا طلب منك شيئًا لتفعله، فمن الأفضل لك أن تتوقف عن فعل أي شيء آخر وتفعل ما طلبه منك الآن وإلا ستدفع الثمن.

هو شخص يتطلع إلى الكمال حتى إنك شعرت أنك لن تصل أبدًا لمقاييسه. إذا حصلت على تقدير جيد جدًّا في علوم الأرض فسوف تحصل على محاضرة قاسية بما فيه الكفاية حتى ولو حصلت على تقدير ممتاز في باقي المواد.

هاتان العينان الأبويتان الناقدتان تعدانك لتكون أسوأ عدو لنفسك. لا أحد يحتاج أن يحط من قدرك لأنك تفعل هذا بالفعل: «أنا فاشل، كان عليَّ أن أؤدي العمل بشكل أفضل»، إنك تؤجل البدء في مشروع ما لأنك تعرف أنك لن تفعله على نحو جيد كفاية. وغالبًا لا تُنهي مشروعك لأنه من الأفضل أن تكون متكاسلًا على أن تكون خاسرًا أو فاشلًا. أنت تشك في ذاتك. «هل أنا جيد كفاية؟»، «هل يمكنني حقًّا فعل هذا؟ وهل يمكنني فعله بالطريقة التي ينبغي أن يُصنَع بها؟»، «هل ينبغي أن أحاول أصلًا؟».

إذا أحرجت عائلتك بأي شكل من الأشكال في أي وقت مضى، فأنت في ورطة كبيرة لأن تصرفك جعل والدك -الذي يصنع الأشياء على طريقته- يظهر وكأنه أب سيئ. **لن يغفر لك ما صنعت. ومنذ هذه اللحظة وأنت مراقَب** بعينَي صقر **وصُنِّفت** على أنك متمرد ومثير للشغب. وستظل هكذا حتى يفعل أخوك أو أختك شيئًا ما يوجه عينَي الصقر ناحيتهما. **لا أحد في العائلة يجرؤ على التشكك في تصريحاته أو سلطته.**

إذا كنت امرأة ترعرعت على يد أب يفعل الأشياء على طريقته ثم تزوجت، ففرصة أنك تتزوجين شخصًا مثل أبيك كبيرة لأنك تعلمت كيفية إرضاء شخص مثله وشعرت بالراحة مع صياحه في حياتك. لذا عندما بدأت المواعدة كان من الطبيعي أن تعثري على شخص مثله.

الآن ربما يكون لديك شخصان بذلك الطبع «على طريقتي» لتتعاملي معهما: زوجك وابنك البكري الذي يقلد والده. إذا كان الأمر كذلك، فأنا لن ألومك على الحلم بالانتقام من والدك عن طريق الانتقام من زوجك وابنك. لم تستطيعي فعل شيء جيد بما فيه كفاية في وجهة نظر والدك، والآن لديك شخصان ينتقدانك. كل هذه الأشياء التي كرهها والدك، مثل التشكيك في أحكامه، التلكؤ عند إنجاز الأشياء، ارتكاب حماقة في التفاصيل وإخفاء الأشياء عنه. **أصبح** كل هذا في متناول يدك لتقودي هذين الرجلين في حياتك إلى الجنون.

إذا كنت رجلًا ترعرع مع والد يفعل الأشياء على طريقته، ستكون على الأرجح مثل التفاحة التي لا تسقط بعيدًا عن الشجرة. فكل هذه الأشياء التي فعلها والدك معك، ستفعلها مع أطفالك ولكن بصورة أضخم. ستكون المتحكم الأول والأخير في شؤون الأسرة. ستصدر أحكامًا سريعة وستصبح غير صبور ومتحكمًا في حياة عائلتك، ولن تتحمل أي أسئلة من أطفالك. وبعد

كل ذلك، فأنت الأب وعليهم أن يفعلوا ما تقول دون أي سؤال لأنك تعرف ما هو الأفضل.

المشكلة هي أنك منكب جدًّا على العمل، وبالتالي لا ترى أطفالك وهم يكبرون ويتغيرون ولا تمنحهم الفضل فيما يتعلمونه بأنفسهم. ودون عمل تغيرٍ واعٍ وعن قصد في طريقة تربيتك، يومًا بعد يوم ستصبح الأب البعيد الذي لا يمكن الوصول إليه والذي هو انعكاس لوالدك.

لنفعلها على الطريقة الصحيحة

شعارهم في الحياة: أكون في الحسبان فقط عندما أبلغ مقاييسي الرفيعة عن طريق فعل الأمور على النحو الصحيح.

الإيجابيات

أصحاب أسلوب «الطريقة الصحيحة» منظمون ومحللون ومخططون جيدون. **إنهم** عميقون ويراعون مشاعر الآخرين. لديهم مقاييس رفيعة ومُثل عليا. إنهم مثاليون ومخلصون لعائلتهم ويضعون مصالح المجموعة في الاعتبار.

أصحاب أسلوب «الطريقة الصحيحة» منظمون ومحللون ومخططون جيدون.

هذه الشخصية تتصرف بشكل لائق. لذا وجودها مع غيرها على أرض الواقع شيء له رهبة. حتى في صباح يوم السبت، تستيقظ وتستحم وترتدي ملابس أنيقة للغاية قبل أن يتمكن البقية حتى من إخراج أنفسهم من السرير. تحب أن تجلس وتتناول قهوتها في أحد أركان غرفة معيشة العائلة قبل أن يستيقظ الآخرون. الأماكن الهادئة مهمة لها. لذا لم يكن عليك القلق يومًا من أنها ستغضب وتصرخ عليك. وإذا جاءتك فكرة جديدة كانت هي الشخص الذي تختاره لتناقشها معها.

عندما قرر والدك فجأةً الانتقال بالعائلة إلى ولاية كارولينا الشمالية لعمل شركة مع صديق الكلية هناك، انسحبت ليوم واحد بدلًا من إخباره بمدى جنون هذه الفكرة (**على الرغم من أن الأطفال فعلوا ذلك وبشدة** ولم يتوصلوا إلى أي نتيجة). وعندما ظهرت مباشرة كان لديها قائمة كاملة من الإيجابيات والسلبيات فيما يتعلق بهذه الخطوة، والكثير منها لم يكن قد فكر هو فيها.

كانت هي أيضًا الشخص الذي يوسع آفاقك والشخص المثقف الذي يتأكد أنك تحضر حفلًا سيمفونيًا وتزور معارض الفن، الشيء الذي قلت ذات مرة إنك مهتم به، حتى لو كنت مع الفريق الرياضي في ذلك الوقت. ظاهريًا يبدو عليك التذمر ولكن في الخفاء تكون مسرورًا لإعطاء زملائك في الفريق العذر: «أمي ترغمني على الذهاب».

السلبيات

هي تتوقع أن تكون مهتمًا بالتفاصيل، أنيقًا، وتسعى للكمال كما كانت هي، ولكن لا شيء من ذلك كان نقاط قوتك. أنت تشعر أنها كانت مثالية ولا تستطيع أن ترتقي إليها.

ولأنها تفكر على المدى الطويل، فهي بالفعل ناقشت معك مستقبلك عندما أصبحت طالبًا جديدًا في المرحلة الثانوية. عندما يكون كل ما تفكر فيه هو هل أنك ستنجو في غابة المدرسة الثانوية في أسبوعك الأول، تبدو مناقشة الخطط طويلة المدى مثل اختيار الجامعة والتخصصات، نقاشًا ضاغطًا.

أحيانًا تضيع منك بعض الفرص لأنها تستغرق وقتًا طويلًا لتفكر فيها. **أو إذا خططت لعشاء** عائلي وكان لديك الفرصة لفعل شيء غير اعتيادي مثل الحصول على تذاكر مجانية لحدث لا يمكنك تحمُّل نفقاته، فإنها سترفض. في بعض الأوقات تصبح أنت مرهقًا جدًّا لأنك دائمًا تسير على جدول حتى في عطلات نهاية الأسبوع. وإذا اشتكيت ستحصل على رفعة متعجرفة للحاجب ومحاضرة مصغرة عن مدى أهمية الانضباط.

كانت هناك أوقات تمنيت فيها لو أنها تدافع عن نفسها أكثر عندما كان لدى والدك أفكار سخيفة لكنها كانت محترمة جدًّا لتتحدث. وبدلًا من ذلك، بعدت جسديًا وأصبحت مزاجية وسلبية. فعندما لا يعجبها شيء ما بدلًا من أن تجادل كانت تعالجه بالبرود وتذهب إلى مكان ما لتكون لوحدها.

لم يكن لديها أي فكرة أنها غير آمنة حتى حاولت الحصول على وظيفة بدوام جزئي ولم تُختَر. ثم بالكاد خرجت من سريرها في الأسبوع التالي.

وأيضًا كان أصدقاؤها... حسنًا، مملِّين. كل ما فعلوه هو الجلوس حولها والتحدث عن أفكار غير منطقية عندما أردت أن تلعب معهم لعبة المطاردة.

ماذا تعلمت من والدك صاحب أسلوب «الطريقة الصحيحة»؟

إذا اضطررت إلى اختيار والدة العام المثالية فستختارها وستريد أن تكون مثلها، على الأقل عندما تكون في أفضل حالاتها. هي تستمع لك وتُكِنُّ الاحترام لأفكارك ولوقتك وتحافظ على نظام البيت لذا يمكنك إيجاد ملابسك وواجباتك وحقيبة ظهرك. «الإخلاص» هو اسمها الأوسط.

عندما اتهمك جارك بسحق نبتته الخاصة، أحضرت والدتك له الخبز والموز وقالت بلطف: «**نبتتك كانت رائعة. أكره أن تُسحَق.** لكني أجريت بعض الأبحاث. ابني كان في تدريب كرة القدم من الساعة الثالثة إلى الخامسة عندما سُحِقت النبتة. لقد رأيت رجلًا يتمشى مع كلبه «جريت دين» في حيِّنا في ذلك الوقت. من العلامات الموجودة على الشجيرات الخاصة بك، فمن المرجح جدًّا أن الكلب هو الجاني».

مع هذه التفاصيل، شُطِب اسمك من قائمة المتهمين، وعمَّ السلام بين جاركم وبينكم ثانيةً.

لو واجه والدك الجار لكانت الحرب العالمية الثالثة قد قامت في الحي.

لو واجه والدك الجار لكانت الحرب العالمية الثالثة قد قامت في الحي.

على الجانب الآخر أمك لم تحرجك في الأماكن العامة ولم تقتحم غرفتك كما فعلت أختك لأنها تهتم بالخصوصية.

بسبب هذه الصفات التي أعجبتك فيها، احترمت أنت أيضًا خصوصية أطفالك حتى عندما لا يريدون التحدث. تتناول حقائبهم وتساعدهم في تنظيم واجباتهم وأنشطتهم. تحاول تقديم الأطعمة الشعبية والمعلومات عن الثقافات الأخرى والأخبار من جميع أنحاء العالم، حتى لو كان ذلك يسبب القليل من الهمهمات: «ليس ثانية...».

لكنك أيضًا تتوقع أن يصل أولادك إلى المقاييس الرفيعة التي توقعت أمك أن تصل أنت إليها. فإذا لم يحصلوا على درجة ممتاز في كل شيء، **تدفعهم** ليفعلوا أفضل. وإذا لم يكونوا منظمين أو مركزين على التفاصيل مثلك، تقدم لهم «اقتراحات» ودودة.

إذا شعرت أنهم لا يخبرونك الحقيقة حول حدثٍ ما، تصبح متشككًا وتتأكد من الحقائق وراء الكواليس. وإذا أُمسكت، **من** المؤكد أن مقولة «أنت لا تثق

بي» ستعترض طريقك، ولأنك لا تتعامل جيدًا في أثناء المواجهات، **فستميل** ناحية الانسحاب بمجرد أن ينزعج أولادك، ولهذا لا تُحَل المشكلة تمامًا.

أنت قاسٍ جدًّا على ابنك الأصغر، الذي يسحر ويسلي الآخرين بأسلوبه المرح كالمهرج، لكنه يزعجك حتى النخاع. أنت تميل إلى كره الجماعات، وهو الشيء الذي يزدهر فيه، لذا أنت لا تفهم تصميمه على وضع النشاطات الاجتماعية في المقدمة. فعندما يتجنب قضاء الوقت معك ويقضيه مع أصدقائه بدلًا منك، تستاء منه وتصبح ناقمًا عليه.

لذا أنت أكثر انسجامًا مع ابنك الأكبر الذي يمكنك توقُّع تصرفاته، فهو أكثر من كونه وحيدًا مثلك فهو لديه معايير رفيعة أيضًا. ولكن بما أنك شخص يسعى للكمال ومحدد فتعرف ما تريد وكيف تريده، فستجد دائمًا مجالًا للتحسين حتى في طفلك ذاك. عيناك الناقدتان تخلقان قدرًا كبيرًا من النزاع بينكما. **فلا تستطيع أن** تقف مكتوف اليدين عندما لا تتم الأشياء بشكل صحيح -بالطريقة الصحيحة وبالترتيب الصحيح-. وكذلك ابنك البكري، لذلك أحيانًا تشبهان احتكاك ورق الصنفرة ببعضه بعضًا لينتج عنه شرارة.

لنفعلها بالطريقة السهلة

شعارهم في الحياة: أكون في الحسبان فقط عندما يحبني الجميع وأستطيع الحفاظ على السلام.

الإيجابيات

هذا الوالد كان رفيقًا رائعًا، فهو حاضر دائمًا إذا أردت أن تتحدث. **عندما عدت متأخرًا** من حدث ما كان جالسًا في غرفة المعيشة ينتظرك. كان صبورًا ومخلصًا ومتوازنًا في تقييمه للأمور ولديه الرغبة في أن يسمع القصة من وجهة نظرك. كان أيضًا متسامحًا مع تصرفاتك الغريبة مُظهِرًا اللامبالاة وقائلًا: «**أعتقد أن كل طفل جرب فعل** ذلك في وقتٍ من الأوقات».

> إذا أردت استخدام كلمة واحدة لوصف الأشخاص أصحاب أسلوب «الطريقة السهلة» ستكون صانعي السلام.

إذا أردت استخدام كلمة واحدة لوصف الأشخاص أصحاب أسلوب «الطريقة السهلة» ستكون ***صانعي السلام***. لم ينزعج من أي

شخص، كما أن الجميع أحبوه لأنه يساعد الجميع ويمكنه التأقلم مع أي وضع. هو مستمع رائع لذا حتى الجد غريب الأطوار في الشقة المجاورة يحبه.

عندما تحدث أشياء صعبة، ربما يهز رأسه ويقول: «هذا شيء متوقع. الأشياء لا يمكن أن تكون سهلة دائمًا. كل شخص لديه أوقات صعبة في حياته. سنجتاز ذلك».

إذا أردت وجود شخص ما يبقى بجانبك في أثناء أدائك عملًا ما مملًا، مثل دهان المنزل في عطلة الربيع، الشخص ذو الأسلوب السهل سيكون مستعدًّا ليشاركك هذا. ولن يتخلى عنك حتى يتم إنجاز الأمر ولن يأخذ استراحات أكثر من التي ستأخذها.

السلبيات

«اللطف» اسمه الأوسط. كما سمعت جدتك تقول ذات مرة: «حسنًا، إنه لن يشعل النار في العالم»، وهذا أقل ما يقال. الشخص صاحب أسلوب «الطريقة السهلة» لن يتصرف على عجل أو يندفع. هو يريد أن يحبه الجميع، لذا فهو يسعى جاهدًا لحفظ السلام وتجنب النزاع حتى لو كان ذلك يعني أنه سيتحمل العواقب السيئة للموضوع.

مثل تلك المرة التي تلقَّى فيها اللوم بدلًا من زميله وحصل على خصم. ضايقك ذلك بما فيه الكفاية لأنك كرهت أنه لا يستطيع الدفاع عن نفسه. لكن عندما تراجع عما كان مهمًّا جدًّا بالنسبة إليك لأنه لم يرد أن يحرك الأمواج الساكنة، مما سبَّب لك ألمًا عميقًا. بدأت تنظر إليه على أنه ذلك الشخص الذي لا يستطيع أن يتخذ أي قرار بطريقة أو بأخرى لأنه لا يريد أن يخيب أمل أي شخص. لذلك كثيرًا ما ترك الناس الذين يحبونه في أرض محايدة عالقين بين خيارين. وأردت ولو لمرة أن تراه يقاتل من أجل شيء يهتم به بدلًا من موافقة الآخرين.

خلال فترة مراهقتك كانت لديه شعبية بين أصدقائك لأنه لطيف وودود، ويساعدهم في أي شيء يحتاجونه حتى لو كان ذلك يعني عدم إنجاز ما وعدك به. **ولأنه** يغير اتجاهاته لإرضاء الناس، تبدو أفعاله بلا هدف. ولأنه استغل وقته ليستمع إلى الناس بدلًا من إنجاز عمله بدا كسولًا معظم الوقت.

ما تعلمت من والدك صاحب أسلوب «الطريقة السهلة»؟

عندما أردت وجود شخص ما ليسمع ما الذي تفكر فيه، ويساندك لتقديم حدث ما لأحد والديك الذي لن يرحب بهذا الحدث، لجأت للوالد صاحب أسلوب «الطريقة السهلة». كان مرنًا جدًّا حتى إنك غالبًا ما كنت تلعب معه ضد والدتك لنكون صادقين. كما أنك كنت قادرًا على جعله يؤدي عملك إذا لم ترد فعله.

لكن افتقاره إلى الطاقة وعدم قدرته على اتخاذ القرارات لأنه كان خائفًا من تخييب ظن الناس به، قد أزعجك حقًّا. أردت أن تصرخ قائلًا: «هل يمكنك أن تخبرني ما الذي تعتقده حقًّا بدلًا من الرقص حول الموضوع؟»، أو «لماذا لا تستطيع الدفاع عن نفسك؟».

وأيضًا بسبب تردده وقدرته على تغيير رأيه مع أي عاصفة تهب في المنزل انتهى بك الأمر في موقف حرج أكثر من مرة. نعم، إنه حمى ظهرك... ولكن فقط عندما تكون أمك غير مستاءة. أما إذا كانت أمك مستاءة فهو يسترضيها بقدر ما يستطيع، ثم يستريح في كرسيه حتى تهدأ حرارة المنزل وتعود إلى طبيعتها.

مع أطفالك، أنت تحاول أن تعكس أفضل مزايا لوالدك صاحب «الطريقة السهلة»: كونك صبورًا، ومتسامحًا، ومتفاهمًا لسوء سلوك أطفالك. ولأنك تتذكر المرات التي لم يقف فيها والدك في ظهرك، تصبح حاميًا لأطفالك وبقوة أمام الغرباء حتى لو كانوا مخطئين.

تكون صعبًا مع طفلك الذي يُبدي استعداده للمشي مع التيار. ولأنك كنت تتمنى لو أن تعرف كيف يفكر والدك صاحب أسلوب «الطريقة السهلة» فإنك تلكز طفلك بأسئلة موجهة مثل:

- «ماذا تعتقد؟».
- «لماذا أنت غير متضايق؟ لو كنت مكانك لضايقني هذا الموقف لكن يبدو عليك **أنك هادئ**».
- «ألا تعتقد أنك تدع هذا الشخص يستغلك لأنه يعرف أنك لن تتشاجر معه؟».
- «لماذا لا تدافع عن نفسك؟ هل ستأخذ ذلك حقًّا؟».

- «أنا أعرف أن صديقك كان يمر بوقت صعب لكن هل هذا يجعلك تقضي ثلاث ساعات تستمع إليه؟ ماذا عن واجب التاريخ المطلوب منك غدًا؟».

هذه الأسئلة عبارة عن طعنة رجعية لوالدك صاحب أسلوب «الطريقة السهلة». بالنسبة إلى طفلك ستبدو وكأنها طعنات آتية من فراغ وستجعله يتساءل: «ما خطب أبي؟».

إنه دورك

خذ بضع دقائق للتفكير في والديك أو الوصي عليك الذي رباك، ربما أخوك الأكبر أو عمتك. **على الرغم من أن الناس يمكن أن يكونوا خليطًا** من هذه الأنواع في كثيرٍ من الأحيان، فأي نوع كان موجودًا بشكل أكبر في ذلك الشخص؟

- أصحاب أسلوب «المرح» يريدون الحصول على المرح.
- أصحاب أسلوب «على طريقتي» يريدون للأشياء أن تُفعَل.
- أصحاب أسلوب «الطريقة الصحيحة» يفكرون في **كيفية** فعل الأشياء لتتم بالشكل الصحيح.
- أصحاب أسلوب «الطريقة السهلة» يؤدون دور الملاك حتى لا يُقَص ريش أحدهم.

هل تستطيع أن ترى كيف أن إيجابيات وسلبيات تلك الأنواع المختلفة تؤثر في الأب الذي أصبحت عليه؟ وكيف أن تلك الأنواع نتج عنها شعارك في الحياة الذي يتكون من «أكون في الحسبان فقط عندما...».

لذا أيٌّ من الآتي يبدو أنه الأقرب إليك؟

محبو المرح: أكون في الحسبان فقط عندما...

- أكون تحت الأضواء والجميع يلاحظني.
- أُقدَّر ويُثنَى عليَّ.
- أستطيع جعل الناس يضحكون.
- يعتقد الناس أنني رائع.
- يكون جدولي ممتلئًا ومشغولًا بالنشاطات الاجتماعية.
- يكون لدي شعبية.
- يتقبلني كل شخص ويعتقد أنني رائع.
- يهتم الناس لأمري.

على طريقتي: أكون في الحسبان فقط عندما...

- أكون المسيطر.
- يحترمني الآخرون.
- أكون ناجحًا.
- أكون المتحكم.
- أُقدَّر لإنجازاتي.
- أفعل الأشياء.
- يطيعني الآخرون فورًا.

الطريقة الصحيحة: أكون في الحسبان فقط عندما...

- أفعل الأشياء على الطريقة الصحيحة.
- أستطيع أن أفكر في المشروع بدقة قبل تنفيذه.
- أحقق مقاييسي الرفيعة.
- أضع أهدافًا طويلة المدى بفعالية وأتبعها.
- أكون منظمًا.
- عندما يقدر ويتبع الناس خططي المفصلة والمدروسة جيدًا.

الطريقة السهلة: أكون في الحسبان فقط عندما...

- يكون كل شخص حولي سعيدًا ومتوافقًا مع الآخرين.
- أحفظ السلام.
- أستطيع إسعاد الآخرين.
- لا أهز القارب.
- أتجنب الصراع.
- يحبني الآخرون.

هل حصلت على الجواب؟

إذا كان شعار حياتك «أكون في الحسبان فقط عندما يحبني الناس ويعتقدون أنني رائع» (الطريقة المرحة)، فكيف سيمكنك التعامل مع سوء سلوك أطفالك؟ ربما ستتجنب الموقف بعدم التعامل معهم. **ستغادر المكان وتخرج لتقضي** الليل مع أصدقائك الذين يعتقدون أنك رائع. هؤلاء الأطفال ربما لا يحصلون على العقاب لحظيًّا، ولكن سلوكهم الذي لم يُصحَّح سيكبر معهم حتى تضطر أن تتعامل معه... غالبًا ما تكون مدفوعًا بشخصٍ ما خارج عائلتك، غير مفتون بطريقتك المرحة.

إذا كان شعارك في الحياة: «أكون في الحسبان فقط عندما أكون المسيطر ويحترمني الآخرون» (على طريقتي)، كيف سيمكنك التعامل مع سوء سلوك أطفالك؟ ستصبح مثل مطرقة مقدسة تحكم على أطفالك قبل أن يفتحوا أفواههم ليبرروا فعلتهم. قد تحصل على طاعة عمياء ظاهريًّا لأنهم ينظرون إليك على أنك المسيطر. لكن ثق بي، السخط متأجج بداخلهم. في المرة القادمة عندما يسيئون التصرف سيصبحون أكثر مهارة في الهروب فلن يُمسَكوا.

إذا كان شعارك في الحياة: «**أكون** في الحسبان فقط عندما يستوفي مشروعي مقاييسي الرفيعة، حيث يفعل بالشكل الصحيح» (الطريقة الصحيحة)، إذًا أنت حقًّا في مأزق. في هذا الموقف «مشاريعك» **هم أطفالك ومن المستحيل بالنسبة** إليهم أن يستوفوا معاييرك الرفيعة ويفعلوا كل شيء في الحياة بشكله الصحيح حتى وهم في أفضل حالاتهم. أطفالك ليسوا مشاريع، إنهم أناس، ولديهم عقولهم الخاصة بهم. فمجرد اعتقادك

أن عليهم التصرف بطريقة معينة، لا يعني هذا أنهم سيفعلون ذلك. تصرفك الطبيعي بأن تصبح محبطًا ومستاءً لن يساعدك على حل سوء السلوك. بل سيزيدك نفورًا من أطفالك.

فمجرد اعتقادك أن عليهم التصرف بطريقة معينة، لا يعني هذا أنهم سيفعلون ذلك.

إذا كان شعارك في الحياة: «أكون في الحسبان فقط عندما يحبني الجميع ونكون على وفاق وسعداء» (الطريقة السهلة)، أوه يا فتى، إنك في ورطة. بالتأكيد يمكنك المحاولة لإخفاء سوء سلوك أطفالك عن شريكك عن طريق المحاولة لإصلاح الأشياء من جانبك، ولكن هذا لن يستمر كثيرًا. إنقاذك لطفلك من تبعات تصرفاته سوف يؤذيه على المدى الطويل. **ذلك الطفل في الصف الأول الذي وضع** منظف الصحون في وعاء السمك، أصبح باحث الصف السادس الذي صنع قنبلة صغيرة في سلة قمامة المعلم. إذا لم تستطع أن توجه انتباهك لهذا الطفل الآن بدلًا من محاولاتك في حفظ السلام فسيأتي موقف يجبرك على معالجته.

لذا، دعني أسألك: متى تكون في الحسبان؟

بينما أنت تعتبر أن شعارك الخاص في الحياة يكون نتيجة التفاعلات مع والديك وخبراتك في أثناء نشأتك، فما الذي تعلمته عن الطريقة التي تنظر وتتفاعل بها مع سوء سلوك أطفالك؟ من أجل تغيير سلوك أطفالك، يجب عليك أن تكون واعيًا لمنظورك «أكون في الحسبان فقط عندما...»، وتعدله.

تذكَّر: «هم لا يهتمون بما تعرف حتى يعرفوا أنك تهتم»، ولكن عندما يعرفون فإن التقدم الذي ستحققه سيذهلك.

كما قال الدكتور سوس: «أوه، الأماكن التي سنذهب إليها![1] معًا».

(1) هي قصة أطفال كتبها الدكتور سوس، وهي آخر ما نُشِر له خلال حياته، وتحكي عن رحلة الحياة وتحدياتها، ودكتور سوس صاحب مؤلفات شهيرة موجهة للأطفال، التي تحول بعضها إلى أفلام مثل «جرينش».



برمجة سوء السلوك

كيف تمهد الطريق لطفلك بشكل عفوي كي يسيء السلوك؟

كانت الساعة 10:05 مساءً عندما كنت على وشك الانتهاء من يوم طويل حين جاء ابني ذو السنوات الثماني ومعه حفنة من الأوراق.

سألني: «أبي، هل يمكنك مساعدتي في تهجئة هذه الكلمات؟».

قلت: «**لا**»، وتناولت جهاز التحكم عن بُعد للتلفاز.

أضاف: «أبي، لدي امتحان كبير غدًا»، ولوَّح بأوراقه تجاهي.

كررت بنفس نبرة الصوت: «إجابتي هي لا».

قال ابني: «**إذا رسبت في هذا الامتحان**، سيكون الخطأ خطأك».

رددت عليه: «**فكِّر** دقيقة فيما تقول. لكني ما زلت لن أساعدك»، وعدت إلى قناتي المفتوحة.

جرى إلى غرفته وأغلق الباب بعنف. سمعت بعض الأشياء تُرمَى على الأرض. لقد كان عرضًا دراميًا ينافس أي شيء معروض على التلفاز حينها.

بعض القراء مصدومون الآن. ***ما هذا الأب الفظيع؟ هل غسيل المخ الذي يفعله التلفاز*** *أهم من طفلك؟ يجب عليك مساعدته ليؤدي بشكل جيد وخصوصًا أنه طلب منك. ما خطبك؟*

هنا تكمن المشكلة. في هذه الليلة متى كان عليه أن يذاكر لاختبار التهجئة؟ وكما كان عليه أن يطلب المساعدة مبكرًا إذا احتاج ذلك. يحب ابني السحر لذا شاهد ديفيد كوبرفيلد على التلفاز من الساعة الثامنة إلى العاشرة.

سياق الأمور بالتأكيد سيساعدك عندما تواجه طفلك بسوء تصرفه، أليس كذلك؟

سياق الأمور بالتأكيد سيساعدك عندما تواجه طفلك بسوء تصرفه، أليس كذلك؟

عندما استمر كيفين الثاني في الرقص حولي وصنع الضجيج في غرفته، ارتفع ضغط دمي، وفكرت في عقابه، فأنا في النهاية إنسان. لكني فعلت شيئًا ذكيًا، انتظرت حتى استطعت التحكم في انفعالاتي وهو أيضًا أصبح أكثر هدوءًا. ثم طرقت عليه الباب: «هل يمكنني الدخول؟».

قال ابني بنبرة يبدو عليها الفرح: «بالطبع».

علمت ما الذي يعنيه تصرفي بالنسبة إليه. لقد اعتقد أنني غيرت رأيي. دخلت الغرفة وجلست على جانب السرير ثم قلت: «حسنًا، كيفين من الساعة الثامنة إلى الساعة العاشرة كنت تشاهد التلفاز. ثم جئت إليَّ بعدها بخمس دقائق -والذي تعرف سابقًا أنه موعد نومي- بقصة تصف فيها معاناتك. لقد بدا لي الأمر لو أنك حقًّا مهتم بتهجئة الكلمات لكنت قدمت إليَّ مبكرًا».

كانت محاولته الأخيرة البائسة: «**حسنًا**، هل ستساعدني؟».

هززت رأسي: «لقد أوضحت لك الأمر. ولكني أريد أن أكون أول من يتمنى لك الحظ الجيد في اختبار الغد».

ثم غادرت غرفة نومه. في اليوم التالي وجدت أن كيفين الثاني قد استيقظ مبكرًا جدًّا يذاكر بنفسه لاختبار التهجئة في المطبخ.

الآن أخبِرني: هل كان ليذاكر بنفسه إذا أنقذته في الليلة السابقة، إذا قلت له: «يا لك من ولد مسكين. أنا أعرف أن التهجئة صعبة عليك. كيف يمكنني مساعدتك؟»؟

لا.

بدلًا من ذلك، هل سنكرر هذا المشهد معه عدة مرات، ألا وهو فعل ما يريد أن يفعله أولًا (مشاهدة التلفاز) قبل أن يتحمل مسؤولياته (يهتم بواجباته المدرسية)؟

نعم. أليس هذا تعريف الجنون، ألا وهو فعل نفس الشيء مرارًا وتكرارًا وانتظار نتيجة مختلفة؟

أو كيف يبدو الأمر إذا قلت: «أنت تعلم أنه من الأفضل ألا تضايقني الآن بعملك. إنه عملك، لذا اذهب. أنا أعمل بجد من أجل هذه العائلة وقد أديتُ عملي فعلًا لهذا اليوم. كان عليك أن تفعل هذا مبكرًا»؟

كل محاولات الدحض كانت وقودًا للحريق الذي اشتعل بالفعل في ابني.

بعد هذه التجربة، وجَّه ابني المزيد من الانتباه إلى واجباته مبكرًا في أثناء المساء. فقد عرف أن والده لن يتراجع، لذا حاول اللعب على تعاطف والدته مرة أو مرتين ولكن «ساندي» زوجة معالج نفسي لذا هي لم تدعه يحصل على ما يريد.

هل رفضي لمساعدته دمر «نفسيته» وهو الشيء الذي قلق بعضكم منه؟ اليوم كيفين الثاني معروف في مصنعه على أنه عامل جاد ومسؤول، والذي يجد طرقًا مبدعة ليس لفعل الأشياء فقط ولكن لفعلها بشكل جيد. الشيء المرح في الموضوع، أنه الآن المدير التنفيذي والكاتب الرئيسي لاثنين من أكثر البرامج التليفزيونية مشاهدةً هذه الأيام. فكل العروض التي أحبها كانت إعدادًا جيدًا لخلفيته. فمن كان يدري ذلك؟

كيف يمكنك خلق الموقف؟

في نهاية الفصل الثاني، قلت هذه الجملة: «كل طفل يخرج من الرحم يتلهف لجذب الانتباه. السؤال هو: هل سيحصل/ستحصل عليه منك؟»، والآن أود أن أضيف هذه الكلمات: «هل هي أو هو سيحصل عليه بشكل إيجابي أم سلبي؟».

إذا لم يستطع أطفالك جذب انتباهك عن طريق سلوكهم الإيجابي، سيلفتون انتباهك عن طريق سوء سلوكهم، الذي سيستمر حتى تنتبه لهم. ولهذا السبب أنت «الوالد» تمهد لأطفالك بشكل غير واعٍ الطريق لإساءة السلوك. لكنك أديت عملًا جيدًا من منظورك للأمور، لذا ربِّت على كتفك وهوِّن عليها.

هنا واحدة من القواعد الأساسية للتربية: لا تبدأ عادة مع أطفالك لا تريد استمرارها معهم خلال سنوات الجامعة. فالأطفال مخلوقات العادة. أي سلوك يتعلمونه سيكررونه.

لذلك دعنا نلقي نظرة على الأشياء التي نفعلها:

لا تبدأ عادة مع أطفالك لا تريد استمرارها معهم خلال سنوات الجامعة.

«**انظر إلى الطـائرة**، إنها تقترب منك. عليك أن تفتح فمك لتهبط».

«**جرِّب** الطعام، سيعجبك».

«**تنـاول طعـامـك. العديـد مـن أطـفـال المجاعـات في إفريقيا** يتمنون لو أن لديهم ما لديك».

«**أووه. انظر** إلى هذا السرير المريح. أيٌّ من أصدقائك الحيوانات ستختار لينام معك الليلة؟».

«**إذا لم تذهب للفراش**، فإن جنيات النوم لن تزورك».

«**أخبرتك أن تبقى في السرير**، لذا عليك أن تبقى في السرير».

«**أنا لا يهمني كونك في الخامسة عشرة**، معاد نومك هو العاشرة. أطفئ الأنوار».

«**إنه وقت الجلوس على** النونية. فقط جرب. سأعطيك مكافأة إذا فعلت ذلك».

«**انظر إلى كل هذه الأكواب الصغيرة**، إنها أكواب سحرية. إذا شربتها ستعطيك قوة خاصة».

«عزيزي، تعـال بسرعـة. أوه انظر إلى البراز. **لقد أتى بنفسه إلى النونية**».

«**إذا لم تذهب لتجلس على النونية**، فلن تذهب إلى الروضة غدًا».

«**ستكون** الفتى الوحيد في المدرسة الثانوية الذي يرتدي الحفاظات. هل تريد ذلك؟».

هل يمكنك تغيير رأي طفلتك؟ لا، ولكن يمكن أن تعطيها الحافز لتقتنع.

هل يمكنك جعل طفلك يأكل؟ لا، لكن يمكنك جعله يجلس معكم وطبقه أمامه كبقية أفراد العائلة. وإذا أراد أن يأكل بعد ذلك فإن الثلاجة والمجمد ومخزن الطعام يقفلون حتى ميعاد الوجبة التالية. لا تسعى لإعطائه وجبات خفيفة لأنك تشعر بالسوء. ببساطة لقد فوَّت وجبته لذا فإن معدته ستخدعه وستذكره بأنه جائع ويحتاج إلى أن يأكل.

هل يمكنك حقًّا جعل طفلتك تنام؟ لا، لكن يمكنك الإصرار على ذهابها إلى سريرها والبقاء هناك عندما يحين وقت النوم. وترك الباقي على العملية الطبيعية للنوم التي ستأخذ مجراها عاجلًا أم آجلًا.

هل يمكنك جعل طفلك يستخدم النونية؟ لا، فهو بحاجة أن يكون لديه الحافز بنفسه. ربما رؤية أخيه الأكبر/أخته الكبرى يستخدمها/تستخدمها تكون حافزًا له. أو ربما يريد الذهاب إلى الروضة مثل أخيه الأكبر، لكنك أخبرتِه أن عليه أن يتعلم استخدام النونية أولًا. وهل يعطيك أحدهم عصيرًا أو مكافأة خاصة عندما تستخدم المرحاض؟ إذًا لماذا ينبغي لك أن تفعل ذلك لطفلك؟

الأكل والنوم واستخدام النونية كلها أشياء طبيعية. ومن أجل فعلها، نبتكر نحن الآباء عادات بسببها والتي تكون بذرة لإساءة السلوك. هذه البذرة تنمو بينما يضطر ابنك إلى مواجهتك أكثر.

بمجرد أن يفهمك أطفالك كفاية، تكون قد انتهيت... وخصوصًا إذا كنت لا تعرف ما الذي يفكرون فيه وما يخططون له حقًّا. فما الذي يدفعهم لسوء السلوك؟ دعونا نلقي نظرة على بعض السيناريوهات.

سيناريو 1#

طفلك ذو السنوات التسع يريد الانضمام إلى الدوري الصغير هذا الصيف. أنت موافقة على ذلك لكن زوجك لا. فصرخ طفلك ورفض تناول العشاء.

ما الذي يفكر فيه ابنك ذو التاسعة؟

أوه، لقد فهمت. أمي وأبي ليسا على وفاق. إذا حاولت الحصول على ما أريد من والدي، فسوف يأتي إليَّ كالقذيفة. ولكن كما تعلم سيكون ذلك في مصلحتي. لذا سوف أدعه يفعل ذلك. في الحقيقة سأشعل الأمور قليلًا بكوني في المقدمة.

أعرف بالتحديد ما الذي ستفعله والدتي. سوف تأتي إليَّ راكضة وتقول: «جون، أنت عنيف تمامًا مع برادلي مؤخرًا»، ثم سيتحدثان معًا وستمهد لي الطريق. ***وبالتالي لن تكون هناك مشكلة لألعب*** *في الدوري الصغير.*

لقد حصلت على ما أريد.

سيناريو #2

موعد نوم طفليك -صاحبَي السادسة عشرة والرابعة عشرة- الساعة العاشرة والنصف لكنهما لا يريدان النوم. بل يريدان مشاهدة فيلم، فخططا معًا.

الطفل 1: «حسنًا، أمي وأبي ينامان الساعة الحادية عشرة. ***كل*** *ما نحتاجه هو المماطلة حتى يصبحا مرهقين جدًّا فلا يقويان على قول لا».*

الطفل 2: «أو، سأخبر أمي أن لدي امتحانًا كبيرًا في الغد وسأتوسل إليها أن تدعني أذاكر لوقت متأخر قليلًا حتى أصبح أكثر جاهزية. لن تستطيع قول لا».

الطفل 1: «فكرة عظيمة، تلميذي، هه».

الطفل 2 مبتسمًا: «إذًا ماذا سنفعل؟».

الطفل 1: ***«سوف أراوغ أبي وأخبره أنني قلق بشأن مستقبلي. إنه يحب هذه الأشياء. سأجعله يتحدث عن الجامعة. أنت تعرف كيف حاله. إنه يستطيع الحديث عن أيامه في جامعة استانفورد إلى الأبد. ربما لن يشعر بما أصابه حتى موعد نومه. وعندما أطلب منه*** *مشاهدة الفيلم، سوف يلوح بيده قائلًا: «بالطبع، استمتع»».*

الطفل 2: «ولكن ماذا لو لم نستطع المماطلة لوقتٍ كافٍ؟».

الطفل 1: ***«هذا سهل،*** *سنوقظ جيمي التي ستصرخ، وحينها ستجري عليها أمي وأبي وبذلك سُيشَتت انتباههما عنا».*

سيناريو #3

طفلك ذو الثانية عشرة، يكره أداء الأعمال المنزلية خاصةً إلقاء القمامة. **هو يتناسى بأريحية**، يضيع الوقت أو يشتكي بخصوص هذا.

ما الذي يفكر فيه طفلك ذو الثانية عشرة؟

ها نحن أولاء هنا ثانيةً. لماذا عليَّ أداء هذا العمل المقزز؟

إمممم، كيف يمكنني الهروب من هذا العمل هذه المرة؟ أشتكي أنه لا يفيدني بأي شكل. سأحصل على «تلك النظرة» ثم «سأرميه».

آخر مرة ادعيت أنني أعاني من وجع في المعدة ودخلت إلى الحمام ولم أخرج منه سوى على ميعاد المدرسة. أمي لم ترد مني أن أتأخر.

هذه المرة؟ دعنا نرى... أوه، عرفت ماذا سأفعل. سوف أساعد أخي في ارتداء ملابسه من أجل المدرسة فهو لم يتعلم كيف يربط الحذاء بعد. أمي أرادت أن أكون أكثر لطفًا معه وسندًا له.

نعم، هذا سيجدي نفعًا.

سيناريو 4#

ابنتك صاحبة الستة عشر عامًا عاشت يومًا سيئًا في المدرسة. فصديقتها المقربة طعنتها في ظهرها. ثم أعطاها معلمها علامة سيئة في امتحان ما بسبب خط يدها. أرادت أن تُخرِج هذا على شخصٍ ما ولكنها تماسكت في المدرسة فهي لا تريد الحصول على سمعة سيئة في المدرسة. إنها بحاجة إلى أن تتشاجر مع شخص ما لتخرج تلك الطاقة، لذا قررت أن تفعل ذلك عليك بمجرد أن تدخل من الباب.

ما الذي فكرت فيه ابنتك صاحبة الستة عشر عامًا؟

كل ما عليَّ فعله عندما أدخل من الباب، هو أن أشيح بنظري بعيدًا عن أمي. هذا سيجعل الأمور تبدأ مبكرًا. إنها تكره ذلك.

سوف تقول: «ما خطبك؟».

- *لا شيء.*

إنها تكره أن أقول ذلك أكثر من مرة.

- *إذًا احتفظي بـ «لا شيء» خاصتك لنفسك وتعالي عندما تتخلصين من هذا السلوك.*

*سأقول لها: «**أنا لدي بالفعل يوم سيئ.** أنا لست بحاجة إلى توبيخك لي».*

هذا سيجعل العراك يتصاعد بالتأكيد. وسأشعر بشكل أفضل بعد أن أخرج الغضب على شخص ما. سوف تنصب نوبة غضبي على أمي. هي دائمًا ما تنصب عليها.

هذا -أيها الوالد- ما يفكر فيه ابنك حقًّا، وهذه هي الكيفية التي يستطيع بها قراءة الموقف جيدًا. هم يعرفون بالضبط ما الذي عليهم قوله أو فعله ليتصاعد الموقف للحصول على ما يريدون تمامًا. **هم أيضًا** يعرفون متى لا ينبغي لهم فعل أو قول شيء ما لتمُر الأشياء بشكل سلس قبل أن تنزل عليهم المطرقة. إذا كان لديك أكثر من طفل، فالعدو سيتحد ليهاجمك من الأمام.

كيف نستجيب عادةً لهؤلاء الأطفال في تلك المواقف؟ بإحدى الطريقتين. لنلقي نظرة عليهما.

الطريقتان الأشهر في التربية

معظمنا تعلَّم كيف يربي أبناءه بملاحظته لوالديه. فإذا ترعرعت في بيت تقليدي، فغالبًا ما تكون قد اختبرت واحدًا من أساليب التربية المتطرفة. فإما أن يكون المتوقع منك هو إطاعة الأوامر دون أي أسئلة لأنك الابن وهو الأب، وإما أن أمك كانت تمهد لك طريقك في الحياة بمجرد أن تصرخ.

لاحظ أنني استخدمت في المثال الأول «الأب» وفي المثال الثاني «الأم». سوف أوضح لكم هذا خلال دقيقة. لكن أولًا دعنا ننظر إلى كل واحد من أساليب التربية.

أسلوب التربية 1#: «إما بأسلوبي وإلا فارحل».

هل يبدو أيٌّ من هذه العبارات مألوفًا؟

- انظر إليَّ بينما أتحدث معك.
- الأفضل لك أن تعتدل وإلا...
- أنا المسؤول وأنا من يقرر...
- كيف جرؤت أن تسألني؟ أنا أبوك.
- إذا لم يعجبك العيش هنا، يمكنك أن تغادر.

- من الأفضل لك أن تفعل ما أقوله.
- أنت مجرد طفل. ماذا الذي يمكنك معرفته؟
- أنا لم أقابل شخصًا بهذا الغباء. وللأسف أنت ابني.

إذا كان أحد والديك متحكمًا في المنزل بقبضة من حديد، فتسعة من كل عشرة يكون هذا الوالد هو الأب. تطلعاته صارمة: «افعل ما أقوله لك عندما أخبرك به... وإلا». **تهديده لا يكون منطوقًا**، لكنك تشعر به في كل خلية عضلية. فكان من مصلحتك أن تقفز فورًا لتفعل ما يتوقعه منك.

هذا النوع من الآباء مستبد. **إنه يستخدم الثواب والعقاب ليتحكم بك. عادة ما يكون الثواب محدودًا** للغاية ولا يحدث غالبًا. لكن العقاب يكون قاسيًا وسريعًا ويمكن التنبؤ به مثل الساعة. افعل شيئًا صغيرًا بشكل خاطئ أو ليس بالسرعة الكافية وسوف تتلقى العقاب. احرجه بأي طريقة وسوف ينتهي أمرك.

افعل شيئًا صغيرًا بشكل خاطئ أو ليس بالسرعة الكافية وسوف تتلقى العقاب. احرجه بأي طريقة وسوف ينتهي أمرك.

لأنك كنت طفلًا وهو الأكبر سنًّا وحجمًا فلقد رأى نفسه أفضل منك. لكن هذا ليس صحيحًا. فالآباء ليسوا أفضل من أطفالهم. فنحن سواسية أمام عين الله المقدسة. نحن ببساطة نلعب أدوارًا مختلفة ولدينا مسؤوليات مختلفة.

الآباء المستبدون يملكون دماغًا مبرمجًا على «من الأفضل لك أن تفعل ما أقوله لك وبسرعة». **هذا الأسلوب فعال على المدى القصير**، عندما يملكون القدرة على التحكم بك جسديًّا وجعلك تذهب إلى غرفتك. ولكن بمجرد أن تصبح مراهقًا، يكون لديك أفكارك الخاصة عما تريد أن تفعله. فكل ما عليك فعله هو التحليق تحت رادار السلطة وهكذا يمكنك الإفلات من العقاب. مع الوقت تتعلم كيف تختبئ منه.

بمرور الوقت تدخل المدرسة الثانوية، ويصبح لديك تمرد خفي بداخلك. أو ربما عندما تمتلك زمام أمرك تلقي نفسك في العاصفة دون أي احترازات. ما الذي يمكنه فعله الآن، عندما أصبح بإمكانك أن تغادر المنزل قبل أن يصل وأن تقضي الليل في منزل صديقك؟ كل ما كان عليك فعله هو أن تنجح في

التخرج، وبعد ذلك أصبح بإمكانك الانتقال. **فلا أحد** يستطيع إخبارك ماذا عليك أن تفعل مرة أخرى. كنت تعد الأيام أو ربما السنين لتحصل على حريتك.

أسلوب التربية 2#: «أريدك فقط **أن تكون سعيدًا**».

هل تبدو أيٌّ من هذه العبارات مألوفة؟

- متى تكون سعيدًا سأكون سعيدًا.
- أي طريقة يمكنني مساعدتك بها، سأكون أكثر من عازم على فعلها.
- لا تقلق بخصوص هذا الأمر، فأنا سأتولاه.
- أنت أفضل طفل على الإطلاق.
- يبدو أن هذا المدرس لا يحبك؟ سأضطر إلى الحديث معه بخصوص هذا الأمر.
- أنا لا أستطيع التصديق أن أحدًا فعل هذا لك. كيف يجرؤ؟
- ما الذي تريد فعله؟ سوف أفعل ما تريده مهما كان.
- هل صديقك المفضل لم يعد يحبك بعد الآن؟ لا تقلق، سوف تجد صديقًا آخر. سوف أساعدك في ذلك.

إذا خرجت هذه الكلمات من فم أحد والديك، فهي في الأغلب والدتك. هذا بسبب وجود المزيد من النساء اللواتي يحاولن نشر البهجة، بينما يوجد المزيد من الرجال المتحكمين. وكما قلت ذات مرة على قناة cbn: «هناك تسعة رجال يحاولون نشر البهجة على أرض الولايات المتحدة. وعلى الرغم من ذلك لن نفصح عن أسمائهم أو عناوينهم».

فأنت محور كون عائلتك. أي شيء تريده تعمل جاهدة كي تجلبه لك. وأي شيء تريد أن تفعله تشد هي الزِمام لترتبه لك.

الآباء الذين يريدون جعل أطفالهم سعداء يكونون متساهلين. فهم يضحون بأي شيء من أجل أطفالهم كما أنهم يعملون كخدم أكثر منهم آباءً. **إذا كانت والدتك هكذا**، فستكون ترعرعت

مع ما يسمى «خبرة ديزني لاند الحياتية» فأنت محور كون عائلتك. أي شيء تريده تعمل جاهدة كي تجلبه لك. وأي شيء تريد أن تفعله تشد هي الزمام لترتبه لك. **الناس يرونك كأمير صغير وأنت ربما تتظاهر قليلًا** كأنك كذلك. أو ربما سيطلقون عليك لقب «ابن أمك» من وراء ظهرك.

المشكلة تكمن عندما تبدأ تصنع قراراتك بنفسك، لن تكون متأكدًا من كيفية اتخاذها. الخيارات المتاحة أمامك تصيبك بالشلل. فأنت عديم الخبرة في اتخاذ القرارات لأن والدتك كانت تفعل ذلك. لم تكن تريدك أن تقلق، أو أن تتضايق أو أن توضع تحت ضغط، لذا تعاملت مع أي موقف. لكنك الآن تواجه كل هذا، لأنها حرمتك من خبرات التعلم. ستجد صعوبة في اتخاذ القرارات، أو ستأخذ قرارات غير جيدة وسيصدم الجميع من التداعيات. بعد كل هذا فلقد أنقذتك ماما لسنوات مهما كان الأمر. لكن عندما أصبحت راشدًا اكتشفت أن هناك بعض الأشياء لا يمكن لوالدتك أن تنقذك منها.

على الرغم من اعتقادك أن والدتك لطيفة أو خصم ضعيف، فهي في الواقع مثلها مثل والدك المتسلط، فقط في الاتجاه المعاكس.

لماذا كلا الأسلوبين يحفزان سوء السلوك؟

الأبوان المستبدان والمتساهلان قد يبدوان قُطبَين متباعدَين، لكنهما يستخدمان نفس الأسلوب. كلاهما يتخذان القرار عن أبنائهما بدلًا من تعليمهم كيفية اتخاذ قرار حكيم والاطلاع عليه بأنفسهم. واحد منهما يفعله عبر نادي القتال والآخر يفعله عبر الضرب بالريشة، لكن في النهاية النتيجة واحدة. كلا الأسلوبين يسلبان الأطفال احترام الذات الذي يكتسبونه من خلال اتخاذ خيارات مناسبة للعمر والتعلم من أخطائهم.

> كلا الأسلوبين يسلبان الأطفال احترام الذات الذي يكتسبونه من خلال اتخاذ خيارات مناسبة للعمر والتعلم من أخطائهم.

التربية المستبدة والمتساهلة تحفزان أيضًا سوء السلوك. انظر إلى الأمر بهذه الطريقة. هل أحببت يومًا اتخاذ أهلك لقراراتك بدلًا منك؟ لا. وربما فكرت في أشياء مثل:

- أنا لست بهذا الغباء. من يظنني هو، على أي حال؟

- سيكون من اللطف أن يثقوا بي، فقط لمرة.
- هل يظنون أنني لا أستطيع اكتشاف ذلك بنفسي؟
- أعطني استراحة، فأنا في الثالثة عشرة. وهي تعتقد أنني لا أستطيع اختيار «الجينز» الخاص بي.
- من يظن نفسه... إلهًا؟
- لماذا عليها أن تتحدث إلى معلمي؟ هذا محرج جدًّا. أستطيع تولي الأمر بنفسي.
- لماذا لا يستطيع سماع وجهة نظري في القصة؟
- أنا لم أعد طفلًا بعد الآن، لكنها تصر على معاملتي كطفل.

إذا لم تكن تجرؤ على أن تُظهِر ما تفكر فيه حقًّا لوالدك، فبالتأكيد ستُمثِّل ذلك في مخيلتك. فعندما تتمكن من التمرد والهروب من متناول يده، ستفعل ذلك.

عندما تتخذ والدتك العديد من قراراتك نيابةً عنك، تتمرد عليها هي أيضًا، بأن تعاملها كخادمة عندك، في منزلها. فبعد كل شيء، فقد قدمت لك عطاءات، أليس كذلك؟ من وراء **والدك** في بعض الأحيان؟ وسهَّلت لك طرق معيشتك، لذا فقدت احترامك لها.

الآن، دعني أسألك، أيٌّ من الأسلوبين في التربية يميل أكثر ناحية أسلوبك الخاص في التربية؟ «**إما بأسلوبي**، وإلا فارحل» أم «أنا هنا فقط لجعلك سعيدًا»؟

إذا كان الزوجان على وفاق في رحلة التربية تلك، فغالبًا ما يكون هناك والد من كل نوع في المنزل. هذا لأن المتضادات تنجذب لبعضها بعضًا، فالمستبدون غالبًا ما ينجذبون لـ «أنا هنا فقط لجعلك سعيدًا» والعكس صحيح.

هذا صحيح بشكل خاص إذا نشأ الصبي في منزل مع أُم تحاول نشر البهجة، أو كبرت الفتاة مع أب متسلط. بالنسبة إلى الصبي، هذه النسخة الأنثوية هي أكثر ما يرتاح إليها ويتتبعها. نفس الشيء بالنسبة إلى الفتاة

ووالدها، فهي قد تشعر بالاستياء تجاه والدها المتحكم وعلى الرغم من ذلك ستلاحق شخصًا يشبهه لأنها تعرف كيف تتعامل معه لتحصل على الاستجابة المرغوب فيها. ولهذا السبب تستمر الدائرة. بالنسبة إلى كليهما، يشبه الأمر انتعال النعال القديمة التي اعتادا عليها أو الجلوس في ذلك الكرسي المريح البالي. آه...

ولكن هناك طريقة أفضل لك ولأطفالك: أسلوب التربية الذي يمكن أن يظل ثابتًا حتى في مواجهة رياح الأعاصير التي يتعرض لها طفلك. ولن يرفع ضغط دمك وفعال في كل مرة.



الطريق الوحيد كي تقرأ طفلًا

لماذا السُّلطة الصحية على طفلك هي أفضل طريق للتحليق؟

في إحدى الأمسيات بعد أن حضرت ندوة في مدينة كبيرة، اقتربت مني أم مرهقة المظهر: «دكتور ليمان، لقد قرأت العديد من كتبك، بما في ذلك (اصنع عقلًا للأطفال دون أن تفقد عقلك) وكتاب (ترتيب الولادة)، أنا فعلًا أحببت الكتب لكن...»، ثم نظرت في الأرض، «لكنها غير فعالة معي لأنني أعمل مرافقةً للأطفال في السيارة».

كنت على وشك أن أسأل: «أي الآباء ليسوا كذلك هذه الأيام؟»، لكنها عاجلتني وقالت: «يواجه ابني البالغ من العمر عشر سنوات صعوبة في النهوض من السرير. وعندما أتمكن أخيرًا من إيقاظه يكون أطفالي الأكبر سنًا واقفين عند الباب غاضبين لأنهم مضطرون إلى انتظاره حتى يستعد. وبحلول الوقت الذي نستطيع فيه جمع بقية الأطفال يصبح جميع الأطفال متأخرين عن المدرسة. مما يجعل أطفالي غاضبين ومحرجين وينزعج الأطفال الآخرون. وانتقدتني الأمهات بغضب عندما أخبرهن أطفالهن بما حدث».

ثم تابعت: «إنه الأسبوع الثالث الذي يحدث فيه هذا، وأنا قلقة من أن أطرد. عليَّ أن أعمل ثلاثة أيام في الأسبوع، لذا لا توجد طريقة يمكنني من خلالها اصطحاب الأطفال إلى المدرسة كل يوم».

قلت لها: «إن طردك هو أقل الأشياء التي ينبغي أن تقلقي بشأنها. الشيء الأهم هو معالجة سوء سلوك ابنك».

ردت عليَّ باندهاش رافعةً حاجبيها: «سوء سلوك؟ إنه فقط يكون متعبًا في الصباح، فهو يعاني ليتأقلم على جدول المدرسة».

- إنه في العاشرة، إنه يعرف أصول التعامل في المدرسة. لكن هل تملكين العزيمة لتركه في المنزل وأخذ الأطفال الآخرين إلى المدرسة؟

قالت الأم: «أووه، بالطبع لا أستطيع».

هذا الولد تلاعب بأمه لأنه يستطيع. وهذه الأم المتساهلة سمحت له أن يسحبها من ذقنها والتحكم في البيت بأكمله بينما هو في سريره. لذا أعطيتها بعض النصائح القائمة على أسلوب التربية الثالث: التربية الحازمة.

قلت: «في بعض الأحيان تحتاج إلى سحب البساط من تحت قدمَي ابنك الذي يسيء التصرف والسماح له بأن يتعثر إذا كنت تريد للأشياء أن تتغير. في هذه الحالة، الكلمات لن تحقق شيئًا. حان وقت العمل».

في بعض الأحيان تحتاج إلى سحب البساط من تحت قدمَي ابنك الذي يسيء التصرف والسماح له بأن يتعثر إذا كنت تريد للأشياء أن تتغير.

اقترحت أن تترك ابنها النائم والبالغ من العمر عشر سنوات خلفها في الصباح التالي وتأخذ الأطفال الآخرين في الوقت المحدد إلى المدرسة. كانت تلك الأم يائسة بما يكفي أخيرًا لفعل ذلك بعد أن أعطتها الأمهات الإنذار الأخير: اذهبي بالأطفال إلى المدرسة في الوقت المحدد وإلا ستُطرَدين.

أخبرتني فيما بعد عما حدث عندما اتبعت نصيحتي.

وهنا يأتي الجزء المرح في القصة. عندما وصلت إلى منزلها بعد أن نقلت الأطفال الآخرين إلى المدرسة، خمن أين وجدت طفلها البالغ من العمر عشر سنوات الذي لم يهتم قط بالوقت طوال حياته؟ تمامًا عند حافة موقف السيارة الخارجي.

عندما فتحت باب سيارتها، صرخ عليها: «ماما هل تعرفين ما هو الوقت الآن؟».

نظرت في ساعتها وقالت: «نعم، إنها تقريبًا الساعة التاسعة وعشر دقائق».

نفخ قائلًا: «كان عليَّ أن أكون في المدرسة الساعة الثامنة والنصف».

ردت بشكل لطيف: «أوه يا عزيزي، هل تريد أن أوصلك للمدرسة؟ سأكون سعيدة بذلك».

ابنها بالفعل ارتدى ملابسه وحقيبة ظهره، وقفز إلى السيارة. ظل غاضبًا مثل الدبور، وحاول أكثر من مرة أن يخوض معركة معها.

هي لم تقل له: «لقد أخبرتك من قبل إذا لم تصبح مستعدًّا فهذا سوف يحدث»، لأن الآباء أصحاب السلطة الصحية على أطفالهم لا يهددون أطفالهم: «إذا لم تفعل كذا، سأفعل كذا».

> لأن الآباء أصحاب السلطة الصحية على أطفالهم لا يهددون أطفالهم: «إذا لم تفعل كذا، سأفعل كذا».

على الرغم من محاولاته المتكررة في خوض عراك معها في الطريق إلى المدرسة، حافظت على وجهها السعيد. حتى عندما غادر السيارة قالت له: «أتمنى لك يومًا جيدًا»، وابتسمت.

ما حدث له بعد ذلك لم يكن سعيدًا قط. **أغلق الباب ودخل فصله متسللًا** وفي خلال عشر دقائق كان هناك إعلان عبر مكبر الصوت: «تيموثاوس آدم، الرجاء الحضور إلى المكتب. تيموثاوس آدم...».

ماذا يريدون مني؟ فكر ثم أصيب بالهلع في أثناء سيره إلى مكتب مساعد المدير. كان هناك طابور طويل من الناس ينتظرون، لذا طال قلقه حتى أدخله أخيرًا مساعد المدير إلى مكتبه.

- تيموثاوس، متى يبدأ دوام المدرسة؟

وقف الطفل منتصبًا في وقفة عسكرية: «أوه، الساعة الثامنة والنصف».

سأل مساعد رقيب التدريب: **«وفي أي وقت وصلت إلى هنا؟»**.

الجندي: «آاه، **9:45**».

مساعد نقيب التدريب: «وفي أي وقت ستصل غدًا؟».

الجندي: «الساعة الثامنة والنصف».

انتهت المشكلة.

أرأيت؟ الشيء الذي لا يعرفه الطفل أنني شجعت والدته لفعل شيء إضافي لتحل المشكلة: «بعد أن ينزل طفلك، اركني السيارة واذهبي لزيارة إدارة المدرسة. تحدثي معهم وأخبريهم عما تحاولين تحقيقه. اطلبي منهم الدعم. سوف يكونون أكثر من سعداء ليفعلوا ذلك. فهم أيضًا لا يريدون هذا الطفل الذي يحضر متأخرًا دائمًا».

أفهمت؟ أحيانًا تحتاج إلى أن تعمل بجد كي تستخرج النتيجة التي ستترك أثرًا في دماغ طفلك وتغير سلوكه. بعد أن تكون جربت بالفعل العديد من استراتيجيات التربية بما فيها كونك متسلطًا أو متساهلًا، بالإضافة إلى بعض الحيل التي ستكتسبها عن طريق الإنترنت أو من الكتب الأخرى. والتي تعرف أن لا واحدة منها فعالة.

إنه الوقت لتجرب شيئًا فعالًا.

التربية الفعالة

لكي تتمتع بالسلطة الصحية على ابنك، عليك أن تكون الراعي الذي يُحتذى به في المسؤولية واتخاذ القرارات الجيدة. فكل شخص مسؤول عن أفعاله واختياراته. عندما يفشل طفلك -وسيحدث ذلك- لا ينتهي العالم بالنسبة إليك أو إليه. وبدلًا من ذلك يأخذ الطفل خطوة بعيدًا عن سوء السلوك متعلمًا درسًا في الحياة لن ينساه بسهولة.

هذا النوع من التربية يسمى النوع الحازم.

فالأب الحازم لا يأمر أو يعظ، عندما يخطئ طفله لا يقول: «أنت مجرد أبله. **لو أن** عصفورًا لديه عقلك، سينحرف بينما يطير». عندما يسيء طفله التصرف لا يطرحه أرضًا. فهو يعرف أنه إنسان غير معصوم من الخطأ. فجميعنا نرتكب الأخطاء، نمر بأيام سيئة، نعاني من حدة الطباع أو الأنانية من وقت لآخر.

عندما تصبح ابنتها متضايقة، لا تحاول الأم الحازمة إصلاح ما حدث. فعندما تناضل طفلتها، لا تحاول أن تمهد لها الطريق. **بدلًا** عن ذلك، تستمع لها، تجعلها في عصف ذهني لاستخراج كل الحلول الممكنة لمشكلتها، وتراقبها من بعيد.

إذا كنت والدًا حازمًا، فسوف تترقب ما أدعوه «اللحظات المعلمة». بدلًا من إنقاذ طفلك من تبعات سوء سلوكه، تدع الواقع يعلمه:

- بأن تضع الحدود التي تبقي ابنك آمنًا.
- بأن تسمح لها أن تصنع قرارات مناسبة لعمرها وبالتالي تتعلم كيف تتخذ قراراتها.
- بأن تسمح له أن يختبر تبعات الحياة الواقعية بدلًا من العيش في عالم حالم مبني بشكل خاطئ.
- بأن تقدم لها الفرص لتصبح شخصًا مسؤولًا.
- بأن تستمع له وتدعمه، لكنك لا تفعل نيابةً عنه ما ينبغي له أن يفعله لنفسه.
- بأن تسمح لها بأن تتخذ قرارات خاطئة وتكتسب الخبرات الناتجة عن إساءة السلوك محاطة بحدود من المحبة في منزلك.

صدقني، الطفل يعرف أنه فعل خطأً ما عندما فعله. فهو لا يحتاج إلى حك أنفه ليعرف. بل إنه يكون على علم عندما يسيء السلوك ويتمادى فيه. وعلى الرغم من كل إساءات السلوك تلك فإنه يبكي من أجل الحصول على الانتباه. هو يحتاج منك أن تهتم به بشكلٍ كافٍ ليتوقف، لكنه لا يعرف الطريقة التي يخبرك بها.

الطريقة التي تتعامل بها مع الأشياء وموقفك هما السبب في أن يتوقف طفلك عن إساءة السلوك أو التمادي فيه. كما أنهما يحددان إذا ما كان طفلك سيأخذ الطاقة الإضافية ويحولها من سوء السلوك إلى جذب الانتباه في الاتجاه الإيجابي.

هل تريدين أن يتحدث معك أطفالك؟ جربي هذا.

إذا أردت أن يتحدث معك أطفالك، لا تسأليهم أسئلة.

الأطفال والأزواج متشابهون كثيرًا في كرههم للأسئلة. لا يملك الأزواج الجرأة لإخبار زوجاتهم بمدى كرههم لكلمة لماذا. بالنسبة إلى الأطفال، فالفتى سوف يتذمر باستجابة غير منطقية، أما الفتاة ستلمع عيناها في تأثر دراماتيكي وكلاهما سيركزان على أجهزة الآيفون مرة أخرى في غضون ثلاث ثوانٍ.

ربما تقول: «لكن دكتور ليمان أعتقد أنه من المهم جدًّا أن أسأل طفلي كيف كان يومه في المدرسة».

حسنًا، دعونا نمثل عرض الكلب والعظمة.

أنت: «كيف كان يومك؟».

الابن: «جيد».

أنت: «ماذا فعلت؟».

الابن: «لا شيء».

نهاية المحادثة؟

ألم يكن ذلك محفزًا؟ أنت محبط، وهو الآن في غرفته يرسل الرسائل النصية إلى أصحابه كنقار خشب مصاب بنقص الانتباه وفرط النشاط. كان الباب المغلق إشارة منه على إبعادك عن حياته بشكل ممنهج.

لماذا؟ فكر في الأمر. هل تريد أن تطرح عليك الأسئلة مباشرة بعد عودتك من العمل أو بعد قضاء ليلة مع الأصدقاء؟ ولا هو يريد ذلك. ستقول: «إذا لم أطرح الأسئلة، فلن أعرف أي شيء يحدث في حياة طفلي».

هذا الكلام السطحي ليس صحيحًا. الأطفال حتى لو كانوا مخلوقات فضائية مثل المراهقين يريدون في الواقع أن يشعروا بأنهم مشمولون ومفهومون من قِبل أسرهم. إنهم يتلهفون إلى

الحب غير المشروط. إنهم يرغبون في أن يُقدَّروا ويُحترَموا ويؤخَذوا على محمل الجد. ومحاولة استخراج المعلومات من خلال الاستجواب هي محاولة لا تحترم. وقول أشياء مثل: «نحن بحاجة إلى التحدث» هو أسلوب صارم يضمن إغلاق فم طفلك (مرة أخرى مثل الأزواج). فمحاضرات الوالدين وتنبيهاتهما تقع على آذان صماء لأن الأطفال لا يسمعون الآباء.

إذًا كيف يمكنك جعل طفلك يتحدث إليك؟ جرب هذه الاستراتيجيات الثلاثة.

استخدم عبارات قصيرة.

فتاتك صاحبة الثلاثة عشر عامًا جاءت بعينين دامعتين بعد المدرسة. تفعل غريزة الأمومة فعلتها. من يجرؤ على إيذاء صغيرتي؟ تتحكمين في رد فعلك وتقولين لها بهدوء: «أستطيع أن أقول إنك مررت بيوم صعب، عندما تريدين التحدث، فكلي آذان مصغية».

لا تضغطي عليها، ولا تلاحقيها عندما تلقي حقيبة ظهرها على أرضية المطبخ وتذهب إلى غرفتها. فلقد دعوتها لمشاركة ما حدث عندما تكون جاهزة والآن عليك الانتظار. صدقيني، عندما تصبح غير مجبرة ستشاركك... طبقًا لجدولها. وعندما تفعل ذلك ستعرفين الكثير عنها، عن عالمها، والضغوط التي تواجهها وأشياء أكثر بكثير مما كنت تحلمين.

قل: «أخبرني المزيد عن ذلك».

يمكن أن يكون الأطفال غير منطقيين ومبدعين أو في منتهى الغباء. ولكن عندما يلقون عليك كرة مراوغة، تكونين غير مضطرة إلى التفاعل مع مشاعرك. يمكنك اختيار الرد. العبارة البسيطة: «أخبرني المزيد عن ذلك» هي أداة رائعة لفتح الباب.

يعلن طفلك البالغ من العمر تسعة أعوام: «أريد أن أعيش مع أبي»، وهذا مستحيل لأن زوجك السابق يعيش الآن في أمريكا الجنوبية، وهناك الكثير للحديث عنه بشأن هذه الفكرة. ولكن بدلًا

من ذلك». تقولين: «أراهن أنك تفتقد والدك. أخبرني المزيد عن ذلك. تكتشفين أن «يوم الآباء» في الأسبوع القادم، وابنك لا يريد إخبارك بذلك لأنه يعلم أنك ستشعرين بالسوء.

تعلمك ابنتك صاحبة الخمسة عشر عامًا أنها ذاهبة إلى حفل موسيقى «البوب» في ولاية أخرى. تبتلعين البطاطس المهروسة بينما تقولين في نفسك: «هل تفكرين بحق السماء؟»، والتي تخطر في بالك على الفور. ولكن بدلًا من ذلك تقولين: «بالتأكيد أنك تحبين هذه الفرقة. هل لديك أغانٍ لهم على «الآي تيونز» لأستمع إليها في وقت ما؟».

لا تتعرفين فقط على ذوقها الموسيقي الحالي ولكن أيضًا على أصدقائها والضغط الذي تتعرض إليه منهم. وغير ذلك الكثير خلال الساعات الأربعة والعشرين القادمة، قبل أن تقرر صديقتها المفضلة أن تنفصل عنها وتلغي الذهاب إلى الحفل.

اطلب آراءهم.

طلب الآراء يختلف عن طرح الأسئلة. كل شخص يحب الإدلاء برأيه. ومع وجود الابن البكري المميز في أغلب العائلات، الذي يتفوق في كل المجالات ويهيمن على باقي الأشقاء. يصبح قولك للطفل الذي يترعرع في ظل أخيه الأكبر: «أحب أن أعرف رأيك»، كالفوز باليانصيب بالنسبة إليه.

لذا خذ ذاك الطفل جانبًا وقل له: «هل يمكن أن أعرف رأيك في شيء ما؟».

- بالتأكيد يا أبي، ماذا؟
- من المتحكم في الأمور هنا، أنا أم أختك؟

واو، شخص ما يعرف ما أشعر به وما أواجهه كل يوم، طفلك المقيم في الظل يفكر. وفجأة يتحدث الطفل البالغ من العمر أربعة عشر عامًا -الذي عادة ما يكون أخرس كأبي الهول المصري- دون توقف.

كل شخص يريد أن يشعر بالتقدير والاحترام والمساهمة في الأسرة. فإذا كنت تريدين لطفلتك أن تتحدث، اعرضي عليها الأمر بعبارات قصيرة وقولي: «أخبريني المزيد عن»، واطلبي رأيها. فستحصلين على محادثة متبادلة من الجانبين حتى إنك لن تحصلي على الهمهمات القديمة ـوقلب العينين وإساءات السلوك السابقة.

الإعادة: اختيارات مختلفة، نتائج مختلفة

أتتذكر تلك السيناريوهات في الفصل السابق؟ دعنا نعيد كل واحد منها، وأنت تعرف الآن ما الذي يفكر فيه أولادك، وكيف يتلاعبون بك.

سيناريو #1

يريد طفلك صاحب السنوات التسع أن يشترك في الدوري الصغير هذا الصيف. أنت موافقة بينما زوجك لا. أطلق طفلك صرخة ورفض تناول العشاء.

ما الذي ربما يصنعه الوالد المستبد؟

«**أنت لن تلعب**، أنت لست جيدًا كفاية في وجهة نظرنا لننفق المال. هذه هي نهاية القصة، ولقد انتهى الحديث هنا. إذا لن تأكل قم من على الطاولة، لقد اكتفيت من هذا».

ودائمًا ما يغادر، تاركًا ابنه محبطًا.

ما الذي ربما يصنعه الوالد المتساهل؟

ربما تذهب الأم وراء ابنها: «عزيزي، لا تكن متضايقًا. أنا أعتقد أن لعب كرة السلة فكرة عظيمة. وأراهن أنك ستكون جيدًا جدًّا فيها، بل ستصبح الأفضل في الفريق. دع والدك يهدأ، حسنًا؟ وأنا سوف أذهب إليه غدًا وأجعله يوقِّع على الموافقة».

وربما تجعل الموقف مدمرًا أكثر بإضافتها: «ولندع ما أقوله سرًّا بيننا. أستطيع استخدام بعض المال الذي أدخره، وستتدرب بينما والدك في العمل

وبالتالي لن يعرف. وبمجرد أن يراك تتدرب في الباحة ويدرك كم أنت جيد، يمكننا إخباره بما نصنعه، وسوف يكون راضيًا عنها حينها».

إذا كانت والدة متساهلة حتى النخاع، فستتوسل إلى ابنها: «**أرجوك تعال وتناول عشاءك**». **فإذا رفض وبقي** مختبئًا في غرفته، فسوف تتبعه هامسةً: «سوف أحضر لك شيئًا في وقت لاحق عندما يغادر والدك لاجتماعه».

ما الذي ربما يفعله الوالد الحازم؟

دع الطفل يذهب إلى غرفته بعد أن صرخ. **أنت** وزوجك ستنهيان عشاءكما -بشكل أهدأ الآن- وستناقشان الخطوات التالية. بمجرد الانتهاء من العشاء يكون لديكما خطة متوحدَين فيها.

لا تحضري أي عشاء إلى ابنك. سيبقى عابسًا في غرفته، عابسًا ذاك المساء.

في اليوم التالي، سيتقرب من الوالد الذي يعتقد أنه الأسهل في الرضوخ لتلبية رغباته. عادة ما تكون الأم (هل تتذكر ما قلته عن كون النسبة الأعلى من الأشخاص الذين يحبون نشر البهجة هم من النساء؟) لكن الأم الآن واعية بما يكفي لتعرف تكتيكاته في هذه الجولة. وستخبره بالحديث المتفق عليه سابقًا عندما يتوسل إليها ليلتحق بالدوري الصغير.

لكن الأم الآن واعية بما يكفي لتعرف تكتيكاته في هذه الجولة. وستخبره بالحديث المتفق عليه سابقًا.

- أنا سعيدة أنك مهتم برياضة مثل كرة السلة. في هذا الصيف يمكننا إجراء تجربة واحدة جيدة. هناك مجموعة من الأولاد يتجمعون ثلاث مرات في الأسبوع في أواخر الظهيرة بالقرب من الحديقة. يمكنني خلق مساحة في جدولي لأصطحبك إلى هناك.
- لكني أريد اللعب في الدوري الصغير. **(قال بأنين)** كل أصدقائي سيذهبون.
- أنا أفهم ذلك. لكننا لن نفعل ذلك هذا الصيف. يمكنك لعب كرة السلة معهم في أوقات أخرى، لكن ليس كجزء من الدوري الصغير.

أنت تعرفين أن اهتمامات ابنك متقلبة كالرياح. سيكون متعبًا من الدوري الصغير بعد حصتَي تدريب.

ما زال صغيرك يئن: «لكن لماذا يا أمي؟».

وهنا تأتي اللحظة المُعلِّمة: «لأن المشهد الذي حدث في أثناء تناول العشاء أثبت لنا أنك لست ناضجًا كفاية لتمارس رياضة مثل كرة السلة بشكل منتظم».

ثم غادري الغرفة ودعي طفلك يفكر في هذا لمدة.

في المرة القادمة الذي يريد فيها شيئًا مثل الاشتراك في الدوري الصغير، أو أي شيء آخر، سوف يفكر كثيرًا في طريقته لتحقيق ذلك. وبمجرد أن شاهدكما أنتما الاثنين كقوة متحدة، فلن يكون متسرعًا ليلعب بكما ضد بعضكما بعضًا المرة القادمة.

سيناريو 2#

طفلاك صاحبا الأربعة عشر عامًا والستة عشر عامًا، موعد نومهما الساعة العاشرة والنصف، لكنهما لا يريدان الذهاب إلى السرير في الموعد المحدد. هما يريدان مشاهدة فيلم، لذا اتفقا معًا.

ما الذي ربما يفعله الوالد المستبد؟

«لا، لقد قلت لا وأعني لا. ليس عليَّ أن أكرر كلامي. **عليكما** الذهاب إلى غرفتكما والبقاء هناك. ولا تحاولا تجربة أي خدع أيضًا، وإلا فلن تشاهدا أي أفلام لمدة عام».

ما الذي ربما يفعله الوالد المتساهل؟

«**بالطبع يمكنكما السهر ومشاهدة الفيلم. إنه شيء جيد أن تحصلا على وقت** مع بعضكما بعضًا كونكما أخوين. **ولكن كونا في مزاج جيد غدًا** عندما تريان والدكما، وإلا سيرجع مزاجكما السيئ إلى السهر لوقت متأخر».

إذا كانت الأم المتساهلة هي المسيطرة، فسوف تضيف: «**ما الفيلم الذي تريدان أن تشاهداه يا شابان؟** لقد كنت أفكر في عمل عضوية لكما على منصة «نتفليكس». **أعتقد أن الليلة هي ليلة جيدة للبدء في ذلك. كما يمكنني الذهاب** إلى المتجر وإحضار بعض التسالي».

المشكلة أنها ليلة دراسية، ومثل هذا السلوك لن يساعدهما على التركيز غدًا في المدرسة. ولن تساعدهما في تعلُّم درس يسمى الصبر. فالأشياء الجيدة تأتي للأشخاص الذين ينتظرون.

ما الذي ربما يفعله الوالد الحازم؟

حيث إن تعليم المسؤولية جزء حرج في التربية الجيدة. فلديك زوجان من الخيارات لكيفية تطبيق ذلك.

الخيار **1#**: «**أنا متفهمة لرغبتكما في مشاهدة فيلم الليلة**، لكنها ليلة مدرسية. ليلة الجمعة أو السبت ستكون خيارًا أفضل بكثير. بل إنني سأصنع الفشار لكما. **الآن حان وقت الذهاب إلى غرفتكما. سواء اخترتما النوم أو لا فهذا أمر خاص بكما. لكننا جميعًا** نحتاج هذا الوقت الخاص».

دعي الطفلين الأكبر سنًّا ينفذان خطتهما وادعي الغباء.

الخيار **2#**: دعي الطفلين الأكبر سنًّا ينفذان خطتهما وادعي الغباء، وبذلك سيتركان الطفل الصغير البريء خارج اللعبة. اذهبي إلى غرفتك في الوقت المعتاد ودعيهما يتسللان ويشاهدان الفيلم في غرفة المعيشة.

في صباح اليوم التالي، ابتسمي سرًّا عندما ترين الدائرة الغامقة حول أعينهما وتجاهلي تثاؤبهما. وعندما يجران نفسيهما خلال الباب عند عودتهما من المدرسة طالبَين قيلولةً بدلًا من تناولهما لوجبة خفيفة كالمعتاد، يمكنك الابتسام مرة أخرى. أراهن بأي شيء أن هذين الولدين سيذهبان إلى السرير مبكرًا هذه الليلة.

ربما سيمر وقت طويل حتى يطلبا مشاهدة فيلم في ليلة مدرسية مرة أخرى. ولم يكن عليك حتى أن تقولي شيئًا.

انظري، كم أنت والدة ذكية.

سيناريو 3#:

طفلك ذو الثانية عشرة، يكره فعل الأعمال المنزلية خاصةً إلقاء القمامة. هو يتناسى بأريحية، يضيع الوقت أو يشتكي بخصوص هذا.

ما الذي ربما يفعله الوالد المستبد؟

«**إذا لم تؤدِّ** أعمالك المنزلية، ستعاقب مدى الحياة». أو «هناك شيء نتن في المكان، وليس فقط سلوكك. **لا مزيد من المماطلة** ولا الشكوى. حان الوقت لإجراء نصيبك من العمل هنا». أو «والدتك أخرجت القمامة اليوم. انس مرة أخرى وسوف أجعلك تندم».

ما الذي ربما يفعله الوالد المتساهل؟

«**حسنًا**، كل شخص ينسى أحيانًا. أنا أعرف أنك مشغول بالمدرسة وبأشياء أخرى. إنها ليست مشكلة. **أنا لا أمانع في إلقاء القمامة**».

ما الذي ربما يفعله الوالد الحازم؟

إلقاء القمامة مسؤوليته وليست مسؤوليتك. عندما تبدأ الرائحة الكريهة تظهر في المطبخ. انقلي حاوية القمامة مباشرة إلى غرفة نومه. **أغلقي** الباب حتى تصبح الغرفة معطنة بالكامل عند عودته من المدرسة.

إلقاء القمامة مسؤوليته وليست مسؤوليتك. عندما تبدأ الرائحة الكريهة تظهر في المطبخ. انقل حاوية القمامة مباشرة إلى غرفة نومه.

عند فتحه لباب غرفته، سيتفاجأ وسيدخل إلى المطبخ قائلًا بصوت مدوٍّ: «ما هذه القمامة التي في غرفتي؟».

تهزين كتفيك قائلةً: «**أوه**، إنها أصبحت ذا رائحة كريهة في المطبخ».

متسائلًا في غضب: «**ولكن لماذا تركتِها في غرفتي؟ هل أنت مجنونة؟**».

تجيبين بهدوء: «**إنها مسؤوليتك**، لذا فهي تنتمي إلى غرفتك حتى تعتني بها».

نهاية الموضوع. وتصبحين مشغولة في شيء آخر. بالإضافة لإعطاء ولدك لحظة تعلمه شيئًا ما، ستحصلين على نقطة إضافية. فابنك سينظف غرفته لأن رائحتها حقًّا كريهة.

التربية الحازمة فوزٌ للطرفين، أليس كذلك؟

سيناريو 4#:

ابنتك صاحبة الستة عشر عامًا عاشت يومًا سيئًا في المدرسة. فصديقتها المقربة طعنتها في ظهرها. ثم أعطاها معلمها علامة سيئة في امتحان ما بسبب خط يدها. أرادت أن تخرج هذا على شخص ما ولكنها تماسكت في المدرسة فهي لا تريد الحصول على سُمعة سيئة في المدرسة. إنها بحاجة إلى أن تتشاجر مع شخص ما لتخرج تلك الطاقة، لذا قررت أن تفعل ذلك عليك بمجرد أن تدخل من الباب.

ما الذي ربما يفعله الوالد المستبد؟

«ما خطبك؟».

أو «لماذا تحاولين افتعال شجار معي؟ أنا والدك!».

أو «اذهبي إلى غرفتك حتى تحسني من أسلوبك».

أو «جربي هذا ثانيةً، يا آنسة، وستصبحين في مشكلة كبيرة».

ما الذي ربما يفعله الوالد المتساهل؟

«**أوه**، عزيزتي، ما خطبك؟ هل يمكنني مساعدتك؟».

أو «هل كان يومك سيئًا؟ هل ضايقك شخص ما؟ إذا فعل أحد ذلك، فسوف...».

وتشرع الأم المتساهلة في ملاحقة ابنتها الغاضبة في الصالة محاوِلةً مساعدتها فتصبح عالقة في رياح مراهقتها.

ما الذي ربما يفعله الوالد الحازم؟

«أستطيع أن أرى أنك مررت بيوم صعب. عندما تشعرين أنك تحبين الحديث عن ذلك فكلي آذان مصغية. فقط تعالي وابحثي عني»، ثم تغادر الغرفة إلى مكان أهدأ.

هل ترى؟ لا يوجد قتال إذا لم تنخرط فيه. فالقتال هو فعل تعاوني.

صدقني تلك الفتاة ستتحدث عندما تشعر أنها بحاجة لذلك، لكن حينها لن تكون كيس ملاكمة لعواطفها المتزايدة. لذا دعها تأخذ وقتها لتهدأ وتفكر

فيما حدث في ذلك اليوم بطريقة عقلانية أكثر، وربما ستتناول وجبة خفيفة. لا يوجد شيء قادر على تهدئة الوحش -ابنك المراهق- مثل الطعام.

هناك خط رفيع بين التربية أكثر من اللازم وأقل من اللازم. كلتاهما تلغيان قدرة اللحظات المعلمة حيث يمكن لطفلك أن يتعلم اتخاذ قرارات جيدة وأن يكون مسؤولًا عن أفعاله ومساهمًا في عائلتك. **فبعد** كل شيء، هدفك النهائي هو تربية شخص بالغ ذي فكر مستقبلي متوازن يكون محبًّا لك ويحترمك، ولطيفًا وكريمًا ومهتمًّا بالآخرين (بما في ذلك إخوته)، ويحترم السلطة وله ثقله في العمل، ويساهم لجعل الكوكب مكانًا أفضل للحياة.

يمكنك الوصول لهذا. فقط أكمِل القراءة.



فهمك لما وراء نظرة طفلك للأمور

ما هو شعار طفلك في الحياة؟ وكيف نشأ؟ وكيف يؤثر في تصرفاته/تصرفاتها؟

قالت ستيفاني: «لم يعد لدي حيلة». **إنها أُم** لثلاثة أطفال، بينهم مراهقتان. «**دائمًا** ما نتشاجر، لكن ابنتي صاحبة الخمسة عشر عامًا هي الأسوأ. في كل مرة نتناقش فيها أخسر. هي تعارض كل ما أقوله مهما كان وتجعلني أنفجر. فأمشي بعيدًا وبداخلي شعور أني أُم سيئة. أنا لا أعرف ما يجب فعله. إنها تتصرف كثيرًا ك... ك...».

- دعيني أخمن. إنها تتصرف مثلك؟

هذا ما قلتُه عندما كافحت من أجل استدعاء الكلمات.

إذا كنت والدًا لمراهق، فعليك أن تتقبل الإبحار في بحر صخري لفترة من الوقت، وستسد الفتحات في وجه الرياح القوية التي ستهب حتمًا. وفي حالة أن لديك أكثر من مراهق في نفس الوقت، فلتكن السماء في عونك.

لكن تعرف على سر صغير سيساعدك: الطفل الذي غالبًا ما تتصادم معه هو أكثر طفل يشبهك، وهذا الصدام له علاقة بترتيب ولادته.

إلى أي مدى تعرف طفلك حقًا؟ ما الذي يفكر فيه؟ ما الذي يشعر به؟ ما الذي يضايقه؟ ما الذي يضايقها منك؟ ما الذي يحفزه؟

حتى تعرف لماذا يسيء طفلك التصرف، عليك أن تفهم ماذا يوجد وراء نظرته للأمور، لتفهم كيف يفكر، وكيف يشعر وكيف يستقبل الأحداث التي تحدث له وكذلك العالم في العموم. يعد فهم بعض الأساسيات حول ترتيب ولادته، وشعاره في الحياة الذي يساعد في تشكيله، وكيفية ترجمة ذلك إلى أسلوب حياة -بما في ذلك السلوكيات السيئة- بداية جيدة.

ترتيب الولادة 101

يعد فهم كيفية اختلاف خبرات الحياة باختلاف ترتيب الولادة مفتاحًا مهمًّا لتربية كل طفل من أطفالك بالطريقة الأنسب له أو لها وللاستجابة بطريقة مفيدة على المدى الطويل لسوء سلوكهم الفردي.

الابن البكر: النجم اللامع في العائلة

لقد كنت محظوظًا بتلقي كل انتباه والديك لفترة من الوقت. ولكونك فأر تجارب الأسرة لأساليب تربية والديك كان لدى هذا الأمر مميزاته وعيوبه. الكون يدور حولك. **فأنت أول من يفعل كل** شيء مثل المشي والذهاب إلى المرحاض بمفردك وأكل القاذورات والحصول على شهادتك الأولى، وارتداء حمالة الصدر واجتياز اختبار السواقة.

> الكون يدور حولك.

سُلِّط الضوء على كل ما فعلته سواء كان صحيحًا أو خاطئًا، لذا أصبحت من أصحاب الإنجازات والقائد والساعي إلى الكمال. لأن أعين والديك الناقدة دُرِّبت عليك. لذا فأنت قاسٍ على الآخرين ولكنك أكثر قسوة على نفسك. أنت منطقي ومنظم جدًّا ولديك إحساس قوي بالعدالة وتأخذ الحياة على محمل الجد.

ستصبح الكتب هي صديقك المفضل، لأنك لم تمتلك إخوة لفترة وتتفاعل فقط مع البالغين. وعندما أتت هذه الأشياء المسماة بالإخوة أصبحت مسؤولًا عن سوء سلوكهم، «أنت الأكبر، يجب عليك أن تعرف أفضل»، مع كل التوقعات الأبوية المعلقة عليك لا عجب أنك تسعى إلى الكمال.

ما هو شعار حياتك الناتج؟ «أكون في الحسبان فقط عندما لا أفعل الأشياء بشكل صحيح ولكن عندما أفعلها بشكل مثالي». لديك حساسية من الفشل.

الطفل الوحيد: عبارة عن صاروخ مستعد للإقلاع

إذا كنت طفلًا وحيدًا، **فأنت** تحصل على كل صفات الطفل الأول مضروبة في ثلاثة. هذا هو أنت. أنت مثل الطفل الأول في كل شيء بالإضافة إلى جرعات إضافية من التحفيز الذاتي والتوتر والإنجازات الرفيعة.

تفكيرك أبيض وأسود وتستخدم كلمات مثل دائمًا وأبدًا دون قيود، ودائمًا ما ترفع سقف توقعاتك على نفسك. لا ترى أن هناك شيئًا جيدًا بما فيه الكفاية أو مثاليًّا بما فيه الكفاية وتظن أن بإمكانك أن تفعل الأشياء بشكل أفضل. حتى إن التفكير في الفشل في أي شيء يجعلك متوترًا بشكل متزايد. فأنت لديك حساسية زائدة -ثلاثة أضعاف- من الفشل.

فأنت لديك حساسية زائدة -ثلاثة أضعاف- من الفشل.

ماذا سيكون شعار حياتك الناتج؟ أكون في الحسبان فقط عندما أصبح مثاليًّا.

الطفل الوسط: دبلوماسي في طور التكوين

أنت أذكى مما يظن والداك. بنظرة واحدة ألقيتها على أختك وأخيك الأكبر قررت أنه من المستحيل منافستهما بأي حال من الأحوال.

لذا ذهبت للاتجاه المعاكس. فأصبحت مستقلًّا ولا يعرف أحد أسرارك فقررت أنه من الأفضل عدم مشاركة ما تفكر فيه حقًّا. **كنت محاصرًا** بين الطفل الأول النجم اللامع والطفل الأخير المرح، فأصبحت الوسيط بين الطرفين المتحاربَين بصفتك دبلوماسي العائلة لدرجة كافية لتتعلم التراجع عند أول علامة تدل على الاستعداد للقتال.

تريد أن تكون الحياة سلسلة، لذا تتجنب النزاعات وتلجأ للتسويات بدلًا من إثارة الشجار. غالبًا ما تكون إجاباتك مراوغة مثل: «سوف نرى...»، بدلًا من قول نعم أو لا.

لذا تتجنب النزاعات وتلجأ للتسويات بدلًا من إثارة الشجار.

نظرًا إلى أنه من غير المرجح أن يُلاحَظ غيابك على العشاء، فإنك في الواقع تتفاجأ عندما ينتبه لك أي شخص في عائلتك. لهذا السبب ركزت في تنمية شبكة أصدقائك كما أنك مخلص جدًّا لهم.

ماذا سيكون شعار حياتك الناتج؟ أكون في الحسبان فقط عندما أحافظ على السلام ولا أُلاحَظ.

الطفل الأخير: أستاذ في التلاعب والسحر

الانخراط والاندفاع والحنان، تحب الناس والنشاطات والمفاجآت. لا تشعر بالراحة فقط وسط الناس بل تتوق أن تكون تحت الأضواء باعتبارك مركز الاهتمام. فبعد كل شيء لقد ترعرعت كونك قرة عينَي والديك. كنت أنت المرح، الحفلة التي ينتظر الجميع بدءها، الشخص الذي يجعل الجميع يضحكون.

لكنك تتهرب أحيانًا من المسؤولية. نظرًا إلى أنك كنت «رقيقًا» غالبًا ما يلام إخوتك على فعلتك لأنهم أكبر سنًّا، وعليهم أن يعرفوا أكثر منك، لكنهم دعوك تقع في المشكلات. ومع ذلك فقد انتقموا منك. فعندما يريد إخوتك شيئًا من والديك يستخدمونك كضحية، فمع كل هذا، من يستطيع أن يقول لك لا؟ فبصفتك الأصغر كنت أقل عرضة للقتل.

ماذا سيكون شعار حياتك الناتج؟ أكون في الحسبان فقط عندما أُلاحَظ وأستطيع إضحاك الناس.

لديك حساسية من العمل. من الأسهل عليك أن تسحر شخصًا آخر لأداء عملك.

لديك حساسية من العمل. من الأسهل عليك أن تسحر شخصًا آخر لأداء عملك.

التربية الذكية معتمدة على ترتيب الولادة

مثلما تكون هذه الخصائص على الأرجح تنطبق عليك (راجع كتاب ترتيب الولادة لمزيد من التفاصيل وأسباب الاختلافات)، فهي تنطبق على طفلك، وهنا يحدث الصدام. لا يوجد ما يسمى معاملة أطفالك على قدم المساواة. فلسوف تفرط في تمييز الطفل الذي له نفس ترتيب ولادتك، مما يؤدي إلى زيادة الضغط عليه أو تفضيله أكثر من اللازم. **هذا في الواقع يحفز إساءة السلوك من جانب أطفالك.** كيف يحدث هذا في الحياة الحقيقية؟

تناول السيناريو الأول الذي يشتكي منه الآباء في جميع أنحاء العالم: شجار الأطفال. كيف تستجيب له عادة؟ هل نجح هذا خلال الأعوام الخمسة عشرة الماضية؟ فلماذا لا تجرب هذه الاستراتيجيات؟

إذا كنت الابن البكر ستتخذ قرارات سريعة بشأن المخطئ وتحدد العقوبة الفورية. فإما أن تحمل المسؤولية على الابن الأكبر لأنه أكبر سنًّا وعليه أن يعرف أفضل من الصغير (على الرغم من أنك كرهت ذلك عندما قاله لك والداك)، وإما أن عينيك الناقدتين تتركزان على الطفل الصغير حيث إن أخاك الصغير نجا من القتل. كما أنك تقفز لحل المشكلات لأنك تحب القضايا المحددة والراسخة، وبما أن ابنك المراهق البكر لديه نفس التفكير الأبيض والأسود والشعور بالعدالة، فسيسود التفاهم بينكما. كونك بالغًا يعني ألا تكون أول من يشارك في القتال.

أطلقت فرقة «أونلاينز» جملة شائنة تقول: «ألا تستطيعوا أن تتعايشوا معًا؟»، لكن المنافسة والمسابقة بين الأشقاء أمر طبيعي وبصراحة لا يمكن تجنبه، مثله مثل الموت والضرائب. تخلَّ عن النموذج المثالي، وابقَ بعيدًا عن الشجارات ودعهم يتصارعون معًا.

يكره الطفل الأوسط عدم التناغم، لذلك تتدخل لتهدئة الأمور: «الآن، يا أطفال، عمَّ يدور كل هذا؟»، فيجعلون الشكوى أسوأ. تقفز إلى دفاعات الابن الأوسط لأنك تعرف ما معنى أن تكون محشورًا في فوضى لم تصنعها. لكن لا تتورط بلا داعٍ في معارك أطفالك. عليك أن تدرك أن الشجار هو عمل من أعمال التعاون، ودعهم يحلون مشكلاتهم. وشجِّع طفلك الأوسط الذي يحب تجنب الصراع أن يدافع عن نفسه.

ينقض الآباء الذين كانوا أصغر أفراد العائلة كالملاك الحارس للدفاع عن الطفل الأصغر: «لماذا تضايق أختك؟ ما الذي فعلته لك في أي وقت مضى؟»، نعم، لقد أفلت من العقاب كثيرًا، لكنك تتذكر ضربات إخوتك لك في غياب والدتك. **لا ترتكب الخطأ الأكبر للأهالي المدللين لأحد أطفالهم:** استهداف الابن الأول لأنه الأكبر. أضمن لك أن ملاكك الصغير ساعد في تأجيج هذا الصراع ويحتاج إلى جرعة كافية من المسؤولية.

تتلاشى المعارك بسرعة عندما لا يتمكن أطفالك من جذب انتباهك أو جعلك تتشاجر معهم أو جعلك تتصرف كقاضٍ بين الطرفين.

إنه لأمر مدهش كيف تتلاشى المعارك بسرعة عندما لا يتمكن أطفالك من جذب انتباهك أو جعلك تتشاجر معهم أو جعلك تتصرف كقاضٍ بين الطرفين.

التربية ليست رياضة تنافسية. إذا كان هناك شخص ما «يفوز» فكلاكما ستخسران.

الوصول إلى ما في داخل رأس طفلك

قالت منى صاحبة الثلاثة عشر عامًا: «**أختي هي صديقتي المفضلة** للأبد وكذلك هي أسوأ عدو لي. عندما لا يستطيع أحد فهم لماذا أنا متضايقة، هي تفهم. فلا أحتاج إلى الشرح. لكنني أكره حقًّا كيفية تدخلها في شؤوني الخاصة. تخبرني ما الذي عليَّ فعله وكيف ينبغي لي أن فعله. **إنها أكبر مني بسنتين فقط**، لكنها تتعامل كأنها تعرف كل شيء، كأنها الأميرة المرتقبة. والأسوأ من ذلك يعطيها والدي كل شيء. أحيانًا تكون... مثالية جدًّا».

قلت: «**يمكن للأمور أن تكون أسوأ**. يمكن أن تكوني عالقة بين تلك الأخت المثالية وبين الأخ الأصغر المتباهي، الذي يستطيع الإفلات من أي شيء»».

لكنني أعرف بالضبط كيف تشعر، لأنه كان لدي شقيقان مثاليان أكبر سنًّا. لطالما كانت أختي المستقيمة منظمة جدًّا وكل شيء تحت سيطرتها وأخي كابتن فريق كرة القدم لا يرتكب أي خطأ. **ثم كنت أنا**، ذلك الأخ المرح. لم يأخذني أحد على محمل الجد، ويقول لي الجميع ماذا عليَّ أن أفعل.

مرة أخرى، يعتبر سوء السلوك مغرضًا، أي له سبب. الآن بعد أن فهمت بعض الأسرار حول فعل الناس ما يفعلونه أعرف لماذا يتصرف كلٌّ منا كما فعلنا.

ترتيب الولادة له تأثير قوي في كيفية رؤية أطفالكم لكم ولأنفسهم ولأشقائهم وكيفية ارتباطكم جميعًا ببعضكم بعضًا. فإذا توصلت إلى ما وراء وجهة نظر طفلك لترى ما الذي يعتقده حقًّا، سيمكنك السيطرة على بعض

سوء السلوك قبل أن يبدأ بينما أنت جالس في مقعد السائق لكبحه.

تريد أن تعرف ما الذي يفكر فيه ابنك البكري، ابنك الوحيد، ابنك الأوسط وابنك الأصغر؟ دعنا نلقي نظرة.

فإذا توصلت إلى ما وراء وجهة نظر طفلك لترى ما الذي يعتقده حقًّا، سيمكنك السيطرة على بعض سوء السلوك قبل أن يبدأ.

ما الذي يفكر فيه ابنك البكري حقًّا؟

إنه شيء غير عادل. إذا فعلت أختي شيئًا خاطئًا لماذا أكون أنا من يقع في مشكلة؟ فلو حصلت على دولار واحد في كل مرة قال فيها أبي: «عليك أن تكون قدوة»، لأصبحت مليونيرًا الآن.

دائمًا ما أكون تحت ضغط لأن والديَّ يراقبانني عن قرب. أشعر أنني إذا لم أصبح القائد في فريق كرة الطائرة فسأصبح فاشلًا في أعينهما. **وإذا حصلت على علامة جيد جدًّا** بدلًا من ممتاز فاحترس. العالم سينتهي.

أحيانًا أحتاج إلى بعض المساحة لنفسي، لمعالجة بعض الأشياء أو قراءة كتاب أو لأستمع إلى الموسيقى، لكني أُقاطَع. لا يعرف أخي وأختي الصغيران ماذا يعني الباب المغلق، بل يأخذان أشيائي الخاصة ويُحدِثان فوضى. وعندما أخبرهما أن يخرجا ويبتعدا عن أشيائي، يركضان إلى أمي باكيَين فأقع في مشكلة لأنني لم أكن ألطف معهما. **أنا لا ألعب بألعابهما** لذا لماذا يلعبان بألعابي ويكسرانها؟

أنا أيضًا عليَّ أداء أعمال منزلية إضافية لأنني الأكبر سنًّا. أعني ما السبب -على هذه الأرض- الذي يمنع أخي الصغير من إطعام كلبنا؟ إنه في الصف الثاني. ولماذا عليَّ أن أكون جليس الأطفال عندما يخرج أبي وأمي لتناول العشاء؟ خاصة عندما يتعارض ذلك مع خططي التي وضعتها؟

في منزلي أنا فتى القمامة، الشخص الذي لا يُخرِج القمامة فقط، بل يفعل كل شيء قذر لا يستطيع أخي وأختي فعله لأنهما الأصغر سنًّا.

في منزلي أنا فتى القمامة، الشخص الذي لا يُخرِج القمامة فقط، بل يفعل كل شيء قذر لا يستطيع أخي وأختي فعله لأنهما الأصغر سنًّا. **ألا يستطيع أي شخص** آخر تقديم المساعدة هنا؟

لدي ضغط كافٍ في واجباتي المدرسية فأنا أحاول أن أؤديها بشكل جيد، ناهيك بمحاولة عدم تناولي حيًّا في غابة المدرسة كل يوم. ثم أُعاقَب لاتخاذي موقفًا؟ من منا لن يتخذ موقفًا إذا عومِل بهذه الطريقة؟

ما الذي يمكنك فعله لابنك البكري؟

إن معرفة ما تفكر فيه طفلتك البكر سيجعلك تتفهم أن سوء سلوكها ليس أمرًا شخصيًّا. **فبعد كل هذا**، إذا كنت أنت ذلك الشخص الذي يتعرض لكل هذا الضغط، ألن تفقد أعصابك من حين لآخر؟ وتغلق باب غرفتك بعنف؟ أو تقول شيئًا غير مهذب؟

قد تكون المحادثة المفيدة التي تجريها مع ابنتك البكر شيئًا من هذا القبيل: «**أعلم أنك تعيشين** الكثير من الضغط لكونك الابنة الكبرى. **فبالإضافة إلى المدرسة وجميع أنشطتك الإضافية وأخيك وأختك المزعجين** لديك الكثير للتعامل معه».

هكذا استطعت أن تجذب انتباهها بالفعل. **هي تفكر**، انتظر لحظة. *أبي يعرف أنني مضطرة إلى التعامل مع الكثير من الأشياء وأن شقيقيَّ يمكن أن يكونا مصدر إزعاج؟* فجأة فتحت أذنيها لتسمع ما لديك لتقوله.

أنت تكمل: «أنا أعرف أيضًا أن لديك العديد من الأعمال المنزلية تؤدينها. لقد فكرت في تخفيف بعض هذه الأعمال لأن واجباتك المدرسية في ازدياد، لذا أريد سماع رأيك في هذا؟».

تصبح أذناها أوسع منذ أن سألتها عن رأيها.

ثم تضيف: «**سأكون أمينًا** معك. هناك سبب لكون لديك العديد من الأعمال المنزلية. **فكري في الأمر بهذه الطريقة: إذا أردت لشيء أن يتم هل ستطلبين** ذلك من شخص تعرفين أنه مسؤول أم من شخص لا يستطيع أن يجد فردة حذائه في الصباح مثل أختك؟ الحقيقة أننا نطلب منك شيئًا **ولا** نتابعك من أجل فحصه لأننا واثقون بك. لكنني لا أعتقد أن حملك للعديد من المسؤوليات أمر عادل، لذا أود أن أطلب منك أن تعملي معي لتعليم بعض هذه المسؤوليات لأخيك وأختك. إذا أمكنك عمل قائمة بالأعمال المنزلية التي يستطيعان عملها في رأيك ووضع بعض المقترحات سيكون ذلك رائعًا».

لقد مدحتها لكونها مسؤولة وكذلك طمأنتها أنك واثق بها. تذكر أن طفلتك الأولى منظمة وتحب التفاصيل كما أنها تحب صنع القوائم، لذا ستقفز حالًا لتُجري هذا المشروع.

تنتهي المحادثة بلمسة إيجابية: «**أنا أعرف أن أخاك وأختك مزعجان.** لكنهما يتطلعان إليك حقًا. يعتقدان أنك تمشين على الماء، لذا يحبان البقاء حولك والتعلم منك. أنت رائعة، ويمكنك فعل أشياء لا يمكنهما فعلها. لديهما فضول تجاه الأشياء الخاصة بك، ولهذا السبب يغزوان غرفتك. لذا وبشكل مضحك، حقيقة أنهما يتدخلان في الأشياء الخاصة بك هو في الواقع مجاملة. بعد كل شيء أنت صخرة. لكنك ليست مضطرة لتكوني دائمًا على صواب ومثالية طوال الوقت. فأنت إنسانة أيضًا. ونحن دائمًا ما نحبك وندعمك. نحن مؤمنون بك»».

هذه -أيها الوالد- بداية رائعة لعلاقة متغيرة يمكن أن تنهي سوء سلوك طفلتك الأولى.

نصائح حول الأبوة

الطفل الأول

- عليك أن تدرك أن طفلك يتعرض للكثير من الضغط والمسؤولية. أعطِه استراحة. فهو لا يستطيع أن يكون مثاليًّا طوال الوقت.
- لا تلق باللوم عليه عندما يسيء إخوته التصرف.
- الإصرار على استمرار الأشقاء الصغار في أداء الأعمال المنزلية الأسرية.
- خذ وقتك لتخطيط الأشياء بالتفصيل.
- أعط ابنك البكر بعض المساحة التي لا توجد فيها أنت أو إخوته.
- لا تعامله على أنه جليس الأطفال الجاهز فورًا. لذا قبل الافتراض أنه يستطيع فعل ذلك، عليك أن تتحقق من جدوله لمعرفة ما إذا كان جدوله يسمح ببعض مجالسة الأطفال في وقت لاحق من اليوم، أو مساء، أو في عطلة نهاية الأسبوع. بعبارة أخرى عامِله باحترام وسوف يعود ذلك عليك.

- عليك أن تدرك مكانته الخاصة في الأسرة. فبصفته الأكبر سنًّا عليه أن يحصل على امتيازات خاصة لتتماشى مع المسؤوليات الإضافية التي تأتي في طريقهم.
- لا تكدس عليه المزيد من المسؤوليات. تأكد أن الصغار يؤدون نصيبهم من العمل.
- انتبِه لانتقاداتك. فلا تقفز إلى التصحيح. على سبيل المثال، إذا قرأ طفلك البكر وظهرت لديه مشكلة في أثناء قراءته لكلمة ما، فامنحه وقتًا لقراءتها. قدم المساعدة فقط عندما يطلبها. فابنك البكر حساس للغاية للنقد وللتعديل عليه.
- تأكد من أن طفلك الأكبر يقضي وقتًا منفردًا معك أو معكما -كلا الوالدين- إذ يتفاعل الطفل الأكبر بشكل أفضل مع البالغين مقارنةً بالطفل الأوسط أو الطفل الأصغر، فهو يتلهف إلى مصاحبتهم لأنه رافقهم مدة طويلة قبل أن ينضم إخوته للعائلة. لذا ابذل مجهودًا خاصًّا لتقضي بعض الوقت مع ابنك الأكبر بمفردكما للتنزه أو لأداء مهمة ما.

ما الذي يفكر فيه ابنك الوحيد بالفعل؟

ستكون الحياة ضاغطة إذا لم يكن لدي خارطة طريق. أنا أحب معرفة إلى أين أنا ذاهب ومتى سأصل، متضمنًا التفاصيل. يصيبني الجنون إذا لم أستطع المعرفة، لأنني حينها لا أستطيع وضع الاستراتيجيات. ولهذا السبب أقضي المزيد من الوقت في عمل واجباتي وأذاكر بجد أكبر من أجل الاختبارات.

أكره أن يضغطني والدي بشأن الدراسة أو الدرجات. أنا بالفعل تحت ضغط كبير. ليس الأمر كما لو أنني لم أدرس، لكن هذا يجعلني أشعر أنهم لا يثقون بي لأنني طفل.

الشيء الذي أكرهه أكثر من ذلك هو أن يتخذا قراراتي بدلًا مني، وكأنني غبي لأفعل ذلك بنفسي. في يوم آخر، جاء أبي إلى غرفتي دون استئذان وفرز

كتيبات الكليات. في أثناء العشاء قدم لي ثلاثة منها تحمل التصنيف الأول والثاني والثالث وأخبرني أنه قيَّم أفضل الكليات بالنسبة إليَّ.

من المستحيل أن أذهب إلى أيٍّ من هذه الكليات... فقط لأنه اختارها. **إنها حياتي أنا وليست حياته. لماذا يتدخل في شؤوني** الخاصة؟ في شبابه كان زمنه ليقرر أي كلية سيدخلها، الآن الزمن زمني. ولكن إخباره بذلك لم يجعل الأمور تسير بشكل جيد.

قال أبي: «**أنا فقط أفكر فيما هو الأفضل لك**».

حسنًا، وهكذا أنا. لكن ألا يسمح لي بأن يكون لي رأي في مستقبلي؟ فليس خطئي أنني ابنهما الوحيد وعليَّ أن أحمل شرف اسم العائلة. لقد سئمت أيضًا من قولهما: «لماذا لا تكون ودودًا أكثر لتكوِّن بعض الصداقات؟»، أنا بالفعل لدي أصدقاء، القليل منهم لكنهم صالحون. أنا لست شخصًا اجتماعيًّا ولذا لا أحب الوجود مع الأطفال الآخرين طوال الوقت بل أُفضِّل قضاء بعض الوقت بمفردي مع كتبي وفعل شيء ما من وقت لآخر. وكذلك أصدقائي.

لكن ألا يسمح لي بأن يكون لي رأي في مستقبلي؟ فليس خطئي أنني ابنهما الوحيد وعليَّ أن أحمل شرف اسم العائلة.

وحتى لو كنت ابنهما الوحيد، فهل هذا يعني أن يضيق عليَّ أبي وأمي الخناق؟ أحيانًا أريد الاسترخاء، لكني لا أستطيع. إذ يقول لي أحدهما: «يجب عليك...»، لن يتوقفا عن دفعي لفعل شيء ما أو فعل شيء فعلته بشكل أفضل.

أشعر وكأنني لن أصبح جيدًا كفاية في نظرهما. **أتذكر عندما كنت طفلًا** ورتبت سريري بنفسي. كنت فخورًا جدًّا بما فعلت فناديت أمي لتأتي وترى السرير. قالت لي: «أحسنت صنعًا»، ثم ساوت بعض الكرمشات وعدَّلت الحواف. وأتذكر عندما تعلمت القراءة في روضة الأطفال وتعثرت في كلمة ما، فقالت لي: «ألا تعرف هذه الكلمة بعد؟»، أقصد -بجدية- أنه في ذلك الوقت كان لا يزال معظم الأطفال الآخرين في الروضة يأكلون معجون الأسنان.

أتفهم ما الذي أعنيه؟ لقد كانا ناقدَين جدًّا لي عندما كنت قاسيًا بالفعل تجاه نفسي. الطريقة الوحيدة لتجنُّبهما، هي التظاهر وكأنني أفعل ما يريدان وبمجرد أن أخرج من الباب أفعل ما أريد.

نادرًا ما يوقَع بي. ولكن عندما يحدث ذلك فإنني أتعرض للعقاب بشكل أقسى من أصدقائي الذين يفعلون أشياء أسوأ مني بكثير. لكني أعلم أنني إذا انتظرت طويلًا بما فيه الكفاية، فسوف يتخطى والداي الأمر، ويمكنني العودة إلى العمل كالمعتاد بعيدًا عن الأنظار.

ما الذي يمكنك فعله لابنك الوحيد؟

إن معرفة ما يفكر فيه ابنك الوحيد سيجعلك تتفهم أن سوء سلوكه ليس أمرًا «شخصيًّا». فهم يحققون المطلوب قليلًا بعض الشيء، أليس كذلك؟

إنه طفلك الوحيد، لذا فأنت لديك الكثير من الأحلام والآمال معلقة عليه. واضعًا في اعتبارك أفضل ما لديه، لكن في بعض الأوقات الطريقة التي تظهر بها توقعاتك الأبوية تزيد من عبئه الثقيل بالفعل لكونه طفلًا وحيدًا. **إذًا** ليس من الغريب أن يلقي ابنك في وجهك بعض الكلمات مثل:

- «**هل يمكنك النزول من على ظهري؟** فأنا أحاول أن أبذل قصارى جهدي هنا».
- «أعرف أنها ليلة الخميس. أنا فقط خرجت قليلًا لأحصل على بعض الهواء المنعش، لكنك تتصرف وكأنني سأرسب في اختبار الغد إذا أخذت استراحة».
- «**توقف** عن مقاطعتي ودعني أتعامل مع الأمر».

نصائح عن الأبوة

الوحيدون

- أعطهم استراحة. هم لا يستطيعون أن يكونوا مثاليين دائمًا. عليك أن تدرك أنهم يعيشون مع الكثير من الضغط والمسؤولية وكأنهم حاملو شعلة العائلة.
- انتبه لعينيك الناقدتين. فهم بالفعل لديهم أعين مسلطة عليهم -أعينهم هم- لذا فهم لا يحتاجون إلى إضافة عينيك عليهم.

- لا تستخدم معهم «ينبغي» («ينبغي لك أن تفعل كذا») فهم يفعلون ذلك تجاه أنفسهم بما يكفي. فتوجيه ضربة مزدوجة سيجعلهم يستاؤون منك وسيقللون من قيمة أنفسهم، وذلك سيجعل التعامل معهم أكثر صعوبة.
- لا تعدل على ما يفعلونه أو ما يقولونه. فهذا يعزز رغبتهم في الكمال المتأصلة فيهم بالفعل. اقبل السرير غير المتساوي، أو الغرفة غير النظيفة تمامًا، أو أي شيء آخر فعلوه. فإذا فعلت غير هذا فإنك ترسل إليهم رسالة مفادها أنهم لا يرتقون إلى مستوى توقعاتك.
- خذ الوقت الكافي لتشرح لهم الأشياء بالتفصيل.
- امنحهم مساحة هادئة دون تدخل.
- عليك أن تدرك أنهم يشعرون براحة أكبر مع البالغين مقارنةً بأقرانهم، لذا فقد يكوِّنون صداقات ببطء. الشيء الجيد هو أن الأصدقاء الذين يكوِّنونهم عادةً ما يكونون باقين، في حين أن معظم الأطفال يغيرون أصدقاءهم كما يغيرون قمصانهم.

قد تجري محادثة مفيدة مع طفلك الوحيد والتي قد تأخذ الشكل التالي: «أنا أفهم الآن مقدار الضغط الذي نضعه عليك، أنا آسف».

ستجذب جملتك الافتتاحية انتباهه خاصة لأنك والده القدير وقد قلت له: «أنا آسف». بالنسبة إلى الأبناء الوحيدين قول هذه العبارة له نفس تأثير الغبار السحري.

تتابع: «**أنت تؤدي** بشكل مذهل في كل جوانب الحياة، وأنت بالفعل تقود نفسك بجد. وقولي لبعض الأشياء، أعرف أنه قد يشعرك بالمزيد من الضغط. لذا فإن أمكنك مساعدتي فأنا أريد التراجع. سأحاول أن ألحق نفسي قبل أن أذكرك بأشياء أنت تعرفها بالفعل أو قبل أن أسألك عن واجباتك. فبعد كل شيء، أنت بالفعل تؤديها، بل أنت أكثر دقة منا».

ثم تضيف: «**لكني أيضًا** أريدك أن تعرف، أنك إن أخفقت في اختبار فهذا لن يغير وجهة نظري فيك. أنا آسف لأنني كنت ناقدًا لك في الماضي ووضعت

عليك ضغطًا إضافيًا. إذا كان هناك أي شيء أستطيع أن أفعله لأساعدك أو أخفف عليك حملك، فكلي آذان مصغية. أعرف أنني ما زلت أرتكب الأخطاء. وأنت سترتكب الأخطاء. فلا أحد منا مثالي وهذا أمر لا بأس به. لكني أود أن أبدأ من جديد، من هذه النقطة فصاعدًا، معك ومعي. فهل يمكنك مساعدتي في فعل ذلك؟».

«**أنا آسف**»، هي الخطوة الأولى الأساسية تجاه الطفل الوحيد، الذي يشعر بالضغط في كل يوم من أيام حياته. عندما يعرف أنك تهتم به، تفهمه، وتريد أن تصنع تغيرًا، القليل من هذا الضغط الداخلي سيزول. لكن طفلك الوحيد سينتظر ليرى إذا ما كانت أفعالك تتوافق مع كلامك أم لا.

سيستغرق الأمر بعض الوقت، لكنك على الأقل ستعبر نفس الطريق الوعر مثلك مثل طفلك.

ما الذي يفكر فيه ابنك الأوسط حقًّا؟

أحيانًا أتساءل ما الذي أفعله هنا في عائلتي؟ لا أحد حتى يلاحظني إذا لم أحضر للعشاء. يبدو وكأنني غير مرئي. فإذا غادرت، فمن المحتمل أن تمر أيام قبل أن يفتقدوني.

لقد قضيت وجودي كله محاصرًا بين أخي الأكبر المثالي الذي لا يفعل شيئًا خاطئًا، وأختي اللطيفة، التي تحظى بالاهتمام بغض النظر عما تفعله لأنها «لطيفة». لذا فإن أفضل طريقة للبقاء على قيد الحياة هي إبقاء فمي مغلقًا وترك الألعاب النارية تحدث حولي. عندما يتشاجر أخي وأختي، **أستلقي** على الأرض قدر المستطاع. لكن غالبًا ما أكون الشخص الذي يُستَدعى للوقوف بينهما. ينتهي بي الأمر إلى التفاوض على بعض السلام عندما يكون كل ما أريده هو بعض المساحة الهادئة لنفسي والسلام في المنزل.

لا أحد يسألني مطلقًا ما الذي أعتقده. حتى إذا فعلوا ذلك وحاولت أن أرد، غالبًا لا يسمعونني بسبب الضوضاء التي تفعلها أختي الصغيرة. **بأمانة** أشعر أحيانًا أنني كائن فضائي في عائلتي. أنا لا أنتمي إليهم.

لا أحد يسألني مطلقًا ما الذي أعتقده. حتى إذا فعلوا ذلك وحاولت أن أرد، غالبًا لا يسمعونني بسبب الضوضاء التي تفعلها أختي الصغيرة.

ولهذا السبب أصدقائي مهمون جدًّا بالنسبة إليَّ. **فإذا** مررت بيوم سيئ أقفل بابي عليَّ وأكتب إليهم. أشعر وكأنهم عائلتي أكثر من عائلتي نفسها. لا يفهم والداي ذلك، ولا توجد طريقة أستطيع أن أخبرهما بها. لذا فإنني أعاني من مشكلات بسبب رجوعي متأخرًا بعد الموعد المحدد، حتى أتمكن من قضاء وقت أطول مع أصدقائي.

ما الذي يمكنك فعله لابنك الأوسط؟

إن معرفة ما الذي يفكر فيه ابنك الأوسط يمكن أن يجعل سوء سلوكه ليس أمرًا «شخصيًّا». فبعد كل شيء، إذا كنت أنت الشخص العالق في وسط عراك أشقائك وشعرت أنك غير مرئي وتُتَجاهَل في عائلتك، ألن تشترك في بعض المشكلات بين الحين والآخر لتُريهم أنك موجود؟

قد تجرين محادثة مفيدة مع طفلك الأوسط والتي قد تأخذ الشكل التالي: «أود أن أحصل على مساعدتك في شيء ما. أحاول معرفة كيفية إطلاق موقع ويب لعملي الجديد، لكني أواجه مشكلة. أنت بارع جدًّا في معرفة الأشياء عبر الإنترنت. أراك طوال الوقت على جهاز الكمبيوتر الخاص بك ويبدو أنك بارع. هل تعتقد أن بإمكانك مساعدتي؟».

نظرًا إلى أن الابن الأوسط يشعر بأنه غير مرئي، فإن طلب رأيه أو مساعدته في شيء ما يشبه مداعبة قِط بالطريقة الصحيحة بالطبع. انكزه بطريقة خاطئة أو انكش فروته وستحصل على قط غاضب.

بينما تعملان معًا على المشروع الخاص بكما قولي: «أعرف كيف أن أصدقاءك مهمون بالنسبة إليك وأنك تستمتع بقضاء الوقت معهم. لذا أود أن أعرف أفكارك عن كيفية قضاء الوقت معهم بالإضافة لإعطاء بعض الوقت لنا كوننا عائلة؟ أعرف أن في هذه المرحلة من حياتك، لا تريد وجود أمك أو أبيك حولك. لكني فكرت مؤخرًا أنني لا أحصل على وقتٍ كافٍ معك. فأنا أفتقد وجودك عندما لا تكون حولي».

هنا تصغي أذناه. *أخيرًا أدركت أمي كم أن أصدقائي مهمون لي؟ لكنها تفتقدني؟ ما الذي يحدث هنا؟*

تتابعين: «أود فعل شيء مرح معك. فقط أنا وأنت دون باقي الأولاد. هل هناك شيء ما تود أن تفعله دون وجود الأولاد الآخرين؟ إذا كان هناك شيء ما، فأنا أود سماعه».

حتى الآن طفلك الأوسط مصدوم. سنتخلص من باقي الأولاد الليلة ونفعل شيئًا مرحًا؟

ثم تضيفين: «حسنًا، أنا أعرف كم هو صعب أن تكون في المنتصف طوال الوقت بين هذين الاثنين. فأخوك دائم الحصول على المكافآت لأسباب مختلفة، وأختك، حسنًا...». تضحكين. «**إنها تطالب بالحصول** على الانتباه عندما لا تحصل عليه، أليست كذلك؟».

نصائح حول الأبوة

الطفل الأوسط

- عليك أن تدرك أنه يتجنب الصراع، لذا فهو يختفي بشكل متكرر.
- اطلب رأيه ونصيحته. لقد اعتاد أن يكون غير مرئي، لذا لن يبدأ الحديث ولن يتحدث عن نفسه.
- ابذل المزيد من الجهد لتُشعره أنه مميز، وخصوصًا إذا كان محشورًا بين أخ وأخت.
- اظهر الاهتمام بما هو مهم بالنسبة إليه. بما في ذلك أصدقائه ونشاطاته.
- اشكره على إخماده الحرائق في المعارك العائلية.
- اقضِ معه وقتًا بمفردكما. حيث إن الطفل الأوسط يتجنب مشاركة مشاعره، لذا خصص وقتًا لتتحدثا فيه. على الرغم من أن ذلك مهم فعله مع كل طفل فإن الطفل الأوسط هو الأقل إصرارًا على الحصول على نصيبه العادل. لذا تأكد أنت من حصوله على ذلك الوقت.
- اعمل بعض الامتيازات المنتظمة التي يمكن لطفلك الأوسط الاعتماد عليها. ربما يكون الأمر بسيطًا مثل مشاهدة برنامج تليفزيوني معين كل أسبوع دون تدخل أي شخص آخر في العائلة. أو الذهاب معك أنت فقط إلى مطعم معين كل شهر. المهم هو ذلك، مهما كانت الميزة فهي محصورة على الطفل الأوسط.

- تأكد أنهم يحصلون على ملابس جديدة، وليس فقط ملابس مستعملة من شقيقه الأكبر. بالنسبة إلى العائلات ذات الدخل الكافي لا تعد هذه مشكلة، ولكن في بعض المنازل يعد استخدام ملابس الأخ الأكبر جزءًا اعتياديًّا من نشأتهم. لا بأس في أن يكون الأمر عرضيًّا، لكن طفلك الأوسط سيقدر الأشياء الجديدة بشكل خاص، وخصوصًا إذا كانت عنصرًا أساسيًّا مثل سترة أو بنطلون من الجينز.
- عند مواجهة سوء السلوك، استمع جيدًا لإجاباتهم وتفسيراتهم. رغبتهم في تجنب الصراع وعدم خلق مشكلات قد تقف في طريق الحقائق الواقعية. إنهم مخلصون لأصدقائهم لذا لا يريدونهم أن يقعوا في المشكلات، حتى لو ألقِيَ اللوم عليهم أنفسهم. قد تضطر إلى حثهم بلطف: «أنا أعرف ما تقوله، لكني أشعر أن هناك شيئًا ما وراء ذلك، أكثر بكثير مما يبدو. أود أن أعرف القصة كاملة. أريد أن أعرف ما الذي حدث بالفعل، وكيف تشعر حيال ذلك؟ لن تقع في مشكلة، لذا يمكنك أن تكون صادقًا».
- قبل كل شيء، تأكد من أن ألبوم صور العائلة يحتوي على نصيبه من صور طفلك الأوسط. لا تدعه يقع ضحية المصير النمطي المتمثل في رؤية آلاف الصور لأخيه الأكبر وفقط القليل من صوره. كذلك، التقط صورًا لطفلك الأوسط بمفرده، وليس كجزء من إخوته. من خلال فعل ذلك، فأنت تقول لطفلك الأوسط: «أنت فريد ومهم بالنسبة إليَّ».

أماء. واو. إنها تعرف كيف يبدو الأمر من مكاني.

تكملين: «**لهذا السبب أنا أقدرك كثيرًا. أنت الشخص الذي يمكنني الاعتماد عليه في عائلتنا. أنت تتعايش جيدًا مع كلٍّ من أخويك. عندما يتقاتلان -وكثيرًا ما يفعلان، أليس كذلك؟- لا تنحَز إلى أحد الجانبين. أنت مفاوض**

رئيسي. ربما يمكنك أن تكون دبلوماسيًا يومًا ما. أنت جيد جدًّا في رؤية جميع جوانب المشكلة وجعلهما يتوقفان عن القتال. أخوك وأختك بحاجة إليك أكثر مما يظنان. **هذا هو سبب هروبهما** إليك في المقام الأول. يريان أنك أنت وحدك من يعرف حلًّا للمشكلة».

حسنًا، لقد فهمت أمي ذلك حقًّا. ونعم أنا جيد في ذلك.

تعلقين في الختام: «ولكن لا تنسَ، لديك الحق في أن تعبر عن رأيك أيضًا. الشيء الذي تفكر فيه وتشعر به مهم. إنه يعني لي الكثير وكذلك لأبيك. عندما لا تكون في الجوار، نفتقدك. لذا أود أن أصل إلى حل يفوز فيه الجميع حيث تقضي وقتًا مع أصدقائك ونقضي نحن أيضًا وقتًا معك».

افعل ذلك، أيها الوالد، وبذلك تكون قد أعدت توجيه سوء سلوك طفلك الأوسط المتمثل في الرجوع متأخرًا باستمرار والوقوع في مشكلات. الآن قد أعطيته أنت أسبابًا للعودة إلى المنزل.

قبل كل شيء، يحتاج الابن الأوسط لمعرفة كونه مهمًّا وكذلك ما يعتقد في أهميته. إنها أشياء صغيرة لكنها تعني الكثير.

في ليلةٍ ما منذ عدة سنوات، أخذت أطفالي الثلاثة للعب البولينج. عندما جلسنا لأخذ ورقة النتيجة، كان هناك نقاش حاد حول من سيبدأ أولًا. بينما تنافس ابنتي البكر «هولي» وابني الأصغر «كيفين الثاني» بصوتٍ عالٍ من أجل نيل ذلك الشرف، لاحظت أن «كريس» ابنتي الوسطى لم تنطق بكلمة واحدة.

قلت لها: «كريسي، عليك أن تختاري».

ما الذي فعلته كريسي؟ ما الذي سيفعله الابن الأوسط لحفظ السلام كدبلوماسي حقيقي؟ وضعت والدها في المقدمة ثم «هولي» ثم «كيفين الثاني» ثم نفسها. لكنها أيضًا ابتسمت لأن والدها طلب رأيها.

ما الذي يفكر فيه ابنك الصغير حقًّا...؟

هل لديهم أي فكرة كم هو صعب أن تكبر مع أخت كبرى مثالية؟ أُقارَن بها طوال الوقت، لذا استسلمت. لن أصل إليها ولن أكون عضوًا في اتحاد الطلبة مثلها.

وأخي الأكبر بجماهيريته الكبيرة! لا تدعني حتى أبدأ. فلقد سئمت كثيرًا من قول الناس: «أوه أنت شقيق جيت. هل تلعب كرة القدم أنت أيضًا؟»، آخ، ليس لأننا قريبان يعني هذا أننا متشابهان.

لكن عندما أريد أن أحظى بانتباه الناس، أعرف بالضبط كيف أفعل ذلك. فأنا جيد في ذلك أيضًا. يمكنني جعل أمي تحضر إلى المدرسة لتأخذني مبكرًا إذا فعلت أشياء مثل الزحف تحت أكشاك الحمامات وإغلاقها من الداخل، أو إذا صببت الحليب في حقيبة ظهر طفل آخر. رحلة قصيرة إلى مكتب المدير لا شيء بالمقارنة بالخروج من المدرسة مبكرًا مع أمي التي تأخذني إلى مطعم «تاكوبيل» في طريقنا إلى المنزل لأنها لم تعد غداءً.

عندما تثير أختي المثالية جنوني، أعرف كيف أوقعها في المشكلات، «عن طريق الخطأ» أُسقِط هاتفها في المرحاض. عندما تصرخ وتأتي ورائي، تصبح هي أكثر من يقع في المشكلات لأنها الأكبر سنًّا. علاوةً على ذلك فإن صراخي يجذب انتباه أمي وأبي أكثر، لأنني أستطيع الصراخ بصوت أعلى. لذا فهما يأتيان ركضًا كالكلبين المدربين.

لكنها تعرف أيضًا كيف ترد ذلك. عندما تريد أن تحصل على معروف من والدَينا دون أن نُقتل، ترسلني لأطلب منهما. **فأنا لعبتها.** فبعد كل شيء أنا لدي فرصة أكبر بكثير للحصول على ما تريد هي، وعادة ما يكون هناك شيء لي في المقابل. في المرة الأخيرة أعطتني خمسة دولارات لأنني مكّنتها من الاشتراك في «يوتيوب ريد».

تمكنت من فهم أختي. فإذا لم أُرِد فعل شيء ما، ما عليَّ سوى أن أتظاهر بالبراءة والعجز. وحينها ستفعله بدلًا مني. حتى لو دعتني بـ «غبي» أو «فاشل» فهذا لا يهم.

أخي مشغول جدًّا مع أصدقائه ولهذا يتجاهلني، إلا إذا تشاجرت أنا وأختي في المنزل. وحينها يخبرنا أن نسكت وإلا ستسمعنا ماما أو بابا.

لكني لست ذكيًّا كأختي أو مشهورًا كأخي، لذا عليَّ أن أجعل أمي وأبي ينتبهان إليَّ بطريقةٍ ما. فإذا تصرفت بهذه الطريقة أحظى باهتمامهم أما إذا لم أفعل فلن يلاحظني أحد.

لذا، دعنا نرى. ما الذي يمكنني فعله تاليًا لأحصل على بعض الاهتمام حولي هنا؟ رمي بقايا حلوى «جيلي الدونتس» على السيارة المارة؟ أم ربط القط بالشجرة الموجودة في الفناء الخلفي؟ أم أحلق شعر كلب جارنا؟ قد يبدو جيدًا مع وجود حلاقة من جانب واحد...

ما الذي يمكنني فعله تاليًا لأحصل على بعض الاهتمام حولي هنا؟ رمي بقايا حلوى «جيلي الدونتس» على السيارة المارة؟ أم ربط القط بالشجرة الموجودة في الفناء الخلفي؟ أم أحلق شعر كلب جارنا؟

ما الذي يمكنك فعله لطفلك الأخير؟

إن معرفة ما الذي يفكر فيه ابنك الأخير يمكن أن يجعل سوء سلوكه ليس أمرًا «شخصيًّا». إذا نظرت لتصرفاته على أنها طريقة لجذب انتباهك لأنه لا يستطيع منافسة أخته المثالية، هل هذا سيغير استجابتك تجاه سلوكه؟ عليك أن تدرك شعار حياته «أكون في الحسبان فقط عندما ينتبه إليَّ الناس وأجعلهم يضحكون»، هل تتفهم الآن سلوك المهرج الخاص به الذي يثير جنونك؟

قد تجرين محادثة مفيدة مع طفلك الأخير والتي قد تأخذ الشكل التالي: «أختك هي المسيطرة، أليس كذلك؟».

تنتبه أذنا طفلك الأخير لكلماتك. *أتعتقد أمي أيضًا؟*

تتابعين: «**أعني أنها** جيدة في العديد من الأشياء، لكنها تأخذ الأمور بشكل جاد جدًّا في بعض الأوقات. لن أتفاجأ إذا كان ذلك يزعجك أحيانًا».

يا لها من لحظة! ***أمي تدرك ما أفكر فيه وتعرف كيف أشعر؟***

ثم تضيفين: «لكن هل تعلم؟ بقدر غضبكما من بعضكما بعضًا بقدر ما أنتما بحاجة إلى بعضكما بعضًا. **فهي تحتاجك لتُضحكها** عندما تكون متوترة. **وأنت بحاجة إليها**، حتى وهي متكبرة ومغرورة أحيانًا. **هل تتذكر عندما أنقذتك من بلطجي الحي عندما قرأت عليه قانون مكافحة الشغب**، ففزع وهرب، ولم يزعجك بعدها مرة أخرى؟».

أومأ برأسه، واسترجعت أنت تلك التجربة ضاحكة.

أكملتِ: «**حسنًا**، إنها نفس الأخت التي ألقيت بالأمس هاتفها المحمول في المرحاض. ونتيجة لذلك فاتها اتصال مهم جدًّا من الجامعة حول مقابلتها».

تركت ذلك يترسب بداخله لدقيقة. الآن رأسه متدلٍّ قليلًا على صدره.

- أنا آسف يا أمي.

- أنت لست بحاجة لأن تعتذر لي. اعتذِر لأختك.

قالها بخنوع: «**حسنًا**».

فتقولين: «**أعلم أيضًا** أنها تؤدي مهامك في بعض الأحيان، ولا أعتقد أن هذا عادل لها أو لك».

أطلقت النار عليَّ، هذا ما يفكر فيه. *فقد لاحظت أمي*.

ثم تكملين: «**لا يعجبك أن يعاملك أخوك وأختك مثل الأطفال**، أليس كذلك؟ حسنًا، القليل من العمل لن يقتلك، وسيجعلهما يأخذانك على محمل الجد. أنت فرد في هذه العائلة، تمامًا مثل أختك وأخيك وأبيك وأنا. نحن نعمل معًا ونلعب معًا. هذا يعني أنك بحاجة إلى أداء العمل المسند إليك بدلًا من ترك أختك تفعله».

تختمين كلامك: «**أعرف أنك تحب** إضحاك الناس، وأنا أحب ذلك فيك. لكن أحيانًا تحتاج أختك وأخوك مكانًا تحت الأضواء ليُشاد بإنجازاتهما. **أنت لست بحاجة لشيء مثل إسقاط هاتف أختك في المرحاض لتحصل على الاهتمام. أنت دائمًا** تحصل عليه. إذا لم تشعر بذلك الاهتمام وأردت بعض الاهتمام، تعال إليَّ أو إلى والدك وقل: «أريد أن أتحدث»، أو «أريد عناقًا»، أو «أشعر بالملل الآن». هذه حلول جيدة لتشبع رغبتك في الاهتمام».

الطفل الأخير

- دعهم يُسلُّونك، إنهم جيدون في ذلك.
- انتبه لسلوكهم الإيجابي وستحصل على سوء سلوك أقل.
- لا تسقط في فخ سحرهم المتلاعب فتؤدي عملهم نيابةً عنهم. تأكد من أدائهم نصيبهم العادل من المسؤوليات المنزلية. غالبًا ما ينتهي أن يحصل الطفل الأخير على القليل جدًّا من العمل لسببين: (1) إنهم أساتذة في التهرب عن العمل الذي يتعين عليهم فعله، و(2) إنهم صغار جدًّا وعاجزون لدرجة أنٍ باقي أفراد العائلة يقررون أنه من الأسهل أداء أعمالهم نيابةً عنهم بدلًا من متابعتهم في أثناء أدائهم أعمالهم.
- لا تدعه يفلت بجريمته. الطفل الأخير هو الأقل انضباطًا في العائلة والأقل احتمالًا في تلبية توقعات الوالدين مقارنةً بالأطفال الأكبر سنًّا. لذا فكر، كيف حملت الأطفال الأكبر سنًّا المسؤولية؟ في أي وقت كنت أضعهم في السرير عندما كانوا في تلك السن؟ ثم افرض قواعد مماثلة على المولود الأخير. لا تدعه يفلت من العقاب لأنك أصبحت متعبًا جدًّا لتربي طفلًا آخر بعد الآن.
- لا تدللهم ولكن لا تسمح بهزيمتهم أو خسارتهم في ألعاب الورق على حد سواء. الأبناء الأخيرون معروفون بشعورهم «لا شيء أفعله مهم»، لذلك فلا عجب أنهم لا يبذلون جهدًا كبيرًا. بالِغ في مدح إنجازاتهم (تذكر أنهم يتوقون إلى الأضواء)، وتأكد من حصولهم على نصيبهم العادل من المساحة على باب الثلاجة لتعليق الأوراق المدرسية والرسومات والمكافآت.
- اقرأ لهم في عمر مبكر. ستة أشهر ليس بالعمر المبكر جدًّا لتمتنع عن القراءة لهم، بواسطة كتب مصورة زاهية الألوان. عندما يبدؤون القراءة، لا تقرأ الكلمات لهم. فهم يحبون أن يقرأ لهم وسيسمحون لك بأداء معظم العمل إذا تمكنوا من الإفلات من العقاب. هذا هو السبب في أنهم غالبًا آخر من يقرأ في الأسرة وأقلهم في معدلات القراءة. سيفضلون الاندماج في المجتمع في كل وقت عن قراءة كتاب. فالاندماج مع المجتمع أمر طبيعي مثل تنفس الهواء بينما القراءة عمل.

- تواصل مع خدعهم إذا لزم الأمر، بما في ذلك سوء سلوكم. أعطهم خيارات: «أدوا واجبكم الليلة وشاهدوا برنامجكم التليفزيوني المفضل لاحقًا»، أو «لا تؤدوا واجباتكم ولن تشاهدوا هذا البرنامج لاحقًا»، أو «حسِّنوا أداءكم في المدرسة أو ستتخلون عن لعب البيسبول». إنه اختيارك بلا أي ضغوط.
- عامِلهم باحترام وسيرتقون إلى مستوى التحدي، حتى لو اضطررت في بعض الأحيان أن تنبههم قليلًا.
- أكمِل كتاب طفولتهم قبل أن يبلغوا الحادي والعشرين. نعم، تتراكم الحياة مع قدوم الطفل الثالث (أو أكثر). لا تملك الوقت الذي اعتدته. لكن هذا الطفل لا يزال بحاجة إلى اهتمامك الإيجابي. دعك من الأشياء الأخرى مثل إزالة الغبار أو الحصول على ترقية في العمل لتوفر الوقت لطفلك.

ألقِ نظرة طويلة المدى

كنت تعرف أن أطفالك مختلفون، لكنك الآن تدرك سبب اختلافهم. لهذا السبب لا يجب أن تعامل أطفالك بنفس الأسلوب أبدًا، لأنهم ليسوا نفس الأشخاص. محاولة معاملتهم بهذه الطريقة لا تؤدي إلا إلى إثارة التمرد.

بمجرد أن تفهم كيف يؤثر ترتيب الولادة في تفكيرك وتفكير أولادك وكيف يحفز سوء سلوك طفلك، ستكون مستعدًا بشكل أفضل للتعامل مع هذه السلوكيات السيئة. بالتأكيد سوف يظهر سوء السلوك مسببًا بعض المشكلات. وسيتقاتل الأشقاء. هذا مؤكد مثله مثل الجاذبية. وسوف يتنافسون أكثر إذا كان الفارق بينهم بضع سنوات ومن نفس الجنس. ولكن إذا كنت تفكر في هذا القتال على أنه شيء آخر -تعاون فيما بينهم لجذب انتباهك- فلن تميل إلى الانخراط في القتال وتصعيده، أليس كذلك؟

هل تريد جعل طفلتك أقل عزمًا وتصميمًا على الوشاية بأختها؟ فقط قل شيئًا غير متوقع مثل: «واو، ربما تكونين على حق»، وابتعد. أو عندما يواجه الأشقاء بعضهم بعضًا ويحاولون إقحامك، هز كتفيك وقل: «حسنًا، أنا متأكد أنكم ستعملون على حل المشكلة»، واخرج من الغرفة.

إليك بعض المفارقات حول الأشقاء: في الصباح، قد يكره الأخ والأخت بعضهما بعضًا ويقفان وجهًا لوجه في معركة. لكن إذا حاول طفل آخر مضايقة أخته في المدرسة، خمن من يذهب ليضرب من أجلها؟ نعم، شقيقها الذي نعتته «بالألم الهائل» قبل ساعات. لماذا هو أول من يدافع عنها؟ لأن هذا ما تفعله الأسرة.

هل تريد أن تعرف ما الذي يفكر فيه طفلك حقًّا؟

إذا أردت معرفة ما الذي يفكر فيه طفلك حقًّا، اسكت واستمع.

إذا كنت والدًا تقليديًّا، فعندما يأتيك طفلك بمشكلة ما، فأنت تظن أنك تعرف ما الذي ينبغي أو لا ينبغي أن يشعر به. وحينها تعتقد أنك تقدم له المساعدة إذا قلت أشياء مثل:

- «أوه، عزيزي، لا بأس. لا تقلق حيال الأمر».
- «إنها ليست معضلة كبيرة».
- «أنت حساس جدًّا».
- «أنا متأكد أن الأمور ستكون أفضل».
- «هل أنت متأكد أنك لا تتخيل ذلك؟».
- «كل شيء لا بد وأن يمر».
- «لا يمكن أن تكون الأمور بهذا السوء».

ولكن كل هذه الجمل التي تبدو مساعدة تظهر أنك لم تستمع إلى قلبه. هذا الطفل خاطر بمشاركة شيء حقيقي وحميمي معك يضايقه، وأنت قللت من أهمية تلك الدراما.

ما الذي يفكر فيه طفلك حقًّا؟ «حسنًا، لقد حاولت أن أتحدث عن شيء مهم جدًّا بالنسبة إليَّ لهؤلاء الأشخاص الذين يقولون إنهم يحبونني أكثر من أي شيء آخر، ثم انظر ماذا قالوا؟ لا تقلق حيال ذلك، إنها ليست مشكلة كبيرة. إنهم ليسوا من يطلق عليهم اسم «وجه البيتزا» في المدرسة».

إذن ماذا سيفعل ابنك؟ سيبتعد عنك كما لو كنت بطاطا ساخنة، ويهرب إلى غرفته مغلقًا الباب بعنف. ثم سيلجأ لأصحابه شبه المرتبكين للحصول على المشورة.

إذا كنت تريد حقًّا معرفة ما يفكر فيه طفلك، فعليك أن ترى عالمه بعينيه لتفهم وجهة نظره. لتفعل ذلك، عليك أن تكون متاحًا وتسهل الحديث معه بقولك شيئًا ما مثل: «يبدو أنك مررت بيوم عصيب. أنا هنا إذا أردت الحديث».

مع هذه الدعوة المفتوحة للحديث، سيتحدث الطفل في النهاية. عندما يفعل ذلك، كن مستمعًا بارعًا بالنصائح الثلاث التالية:

#عليك أن تدرك أنه لا يوجد صح وخطأ في المشاعر.

إنها مجرد مشاعر. فها أنت ذا لا تحب أن يملي عليك أحد شعورك. فلماذا تفعل ذلك مع طفلك؟

#لا تحكم أو تقلل من الدراما.

ارتدِ قبعة الإنصات وأغلق فمك، إلا لتترك تعليقًا مثل: «أستطيع أن أفهم لماذا هذا مؤلم»، أو «أخبرني المزيد».

#ازرع «أذنًا ثالثة» في منتصف جبهتك.

ضع جانبًا أي عمل تفعله واندمج بشكل فعال. استمع لكلماتهم. راقب مشاعرهم التي تتوهج على وجوههم.

عندما تكون طفلتك شجاعة بشكلٍ كافٍ لمشاركة شيء ما معك، فإنها تقول: «أنا أثق بك بأعمقِ مشاعري وأفكاري». إذا كان لديك طفل مثل هذا فأنا أحييك، لأنه من المؤكد أنك مستمع جيد بالفعل. أما إذا كان يميل طفلك إلى الصمت، فإن الأوان لم يفت بعد لتغير علاقتك معه. كن بالغًا وقل: «لم أكن مستمعًا جيدًا، لكني أريد أن أتحسن في ذلك. فهل يمكنك أن تكون لطيفًا معي بما يكفي لمساعدتي؟».

بعد مرور الصدمة الأولى، أشك أن هناك طفلًا على هذا الكوكب سيرفض. هذا لأنك أهم ثابت في عالم طفلك سريع التطور، حتى عندما لا يبدو الأمر كذلك.



المراحل الأربعة لسوء السلوك

ما هي المراحل؟ كيف بدأت؟
وكيف تتعرف على المرحلة التي
يوجد فيها الطفل؟

امتلكت كلبة لها عقلية خاصة بها. تُدعى «باركلي» وهي من فصيلة «كوكو سبانيل»، وقد أوقعت نفسها في كل أنواع المشكلات. اسمها الحقيقي هو «غير متوقعة». **بمجرد أن تظهر فكرة في رأسها**، تفعلها على الفور حتى أذهب إليها وأنقذها. يمكنك أن تقول لها لا، لكنك تعلم أنها ستنفذ ما يدور برأسها على أي حال. ذات مرة عندما كنا في منتصف العشاء، تسللت وراءنا، وأخذت رغيف اللحم من على الطاولة وهربت به.

في مرة أخرى كنا نركب قطع أحجية، لكنها سرقت قطعة وأخفتها في مكانٍ ما. هذه القطعة لم تظهر حتى الآن على الرغم من أن زوجتي ربة منزل جيدة جدًّا.

هذان الحدثان يثيران ضحك العائلة الآن على مائدة الطعام، لكن حينها لم يكن الأمر مضحكًا. فقلد حرمتنا من وجبتنا الرئيسية الشهية وتركت لنا الخرشوف والبطاطس. شرائح لحم «السلامي» لم تكن بديلًا جيدًا. قطع رغيف اللحم وقعت من «باركلي» على السجاد بينما كانت تجري مُحدِثةً

فوضى. وفيما يتعلق بقطعة اللغز المفقودة، لا يوجد شيء مزعج أكثر من عدم القدرة على إكمال التحفة الفنية التي عملت عليها مع العائلة لمدة شهر.

عندما لم تحصل هذه الكلبة على الضربات[1] التي أرادتها وفي الوقت الذي أرادته، ابتكرت مواقف من شأنها أن تجذب انتباهنا لها.

خطة تلاعُب أطفالك بك

يتصرف أولادك بتلك الطريقة. فكل أنواع سوء السلوك دعوة لمزيد من الانتباه. إذا لم يحصل ابنك على انتباهك من خلال تصرفاته الإيجابية، فسوف يخطط لجذب انتباهك عن طريق أفعاله السلبية. سيستمر سوء تصرفه ما دام يجدي نفعًا. سيتوقف فقط عندما لا يصبح هناك مكسب من ورائه. كلما أسرعت في الانتباه بالطريقة الصحيحة كان ذلك أفضل.

أنواع سوء السلوك دعوة لمزيد من الانتباه.

كلما أسرعت في الانتباه بالطريقة الصحيحة كان ذلك أفضل.

يضع الأطفال خطط تلاعبهم عن طريق مراقبتك. كيفية استجابتك للمواقف التي تلقيها الحياة في طريقك ترسم لهم نموذجًا يُحتذى به في كيفية استجابتهم للمواقف. يدون أطفالك دائمًا الملاحظات ليعرفوا كيفية الحصول على ما يريدون، عندما يريدون. وهم -أيها الوالد- بارعون في تحديد الأشياء التي تثير انفعالك وكيفية الضغط عليها وكيفية التلاعب بك. في كل مرة يتعلمون فيها شيئًا جديدًا، يضعونه جانبًا ويستخدمونه عند الحاجة لمصلحتهم.

يتأثر الأولاد بوسائل الراحة. هذا هو السبب في أن الطفل يبكي عندما يكون جائعًا أو عندما يكون هناك فضلات في حفاظه. وستثير الضجة كما فعلت تلك الطفلة في المطعم عندما لم تحب الجلوس على ذلك الكرسي المرتفع البارد القاسي وفضلت الجلوس في الحضن الدافئ، فهي حاولت فقط جعل الحياة أكثر راحة لنفسها. مع تقدمها في الحياة، تعلمت من ردود أفعال والديها. أوه، إذا إنهم مهتمون جدًّا بهذا. لقد فهمت. كيف يمكنني استغلال ذلك؟

---

(1) الضربات: وحدة المعاملات الاجتماعية في منهج إيرك بيرن هي الضربة stroke.

أيها الوالد، بمجرد أن تصبح مهتمًا جدًّا بشيء ما، انتبِه. سيصبح هذا العنصر كمانع صواعق لطفلك.

- العلامات شيء كبير بالنسبة إليك، أليس كذلك؟ حسنًا، شاهد ذلك...
- لا يعجبك أن أثير الضجة أمام الأشخاص الآخرين، أليس كذلك؟ حسنًا، يمكنني الحصول على ما أريد إذا...
- تكرهين الإحراج أمام أصدقائك؟ هل أحرجك من جديد...؟
- لا يمكنك تحمُّل أسئلة الآخرين؟ لذا، لو أنا...

هذه ليست سوى البداية. لهذا كان يجب على والدَي تلك الطفلة أن يصرا على البقاء في مقعدها. «كلٌّ منا لديه مقعده أنا وبابا والجدة وكذلك أنت، لذا علينا البقاء في مقاعدنا في أثناء تناول العشاء». إذا اختارت الطفلة عدم تناول طعامها، فليكن. عاجلًا أم آجلًا سيضرب الجوع بطنها وستأكل.

بطبيعة الحال، في أثناء اتباع تلك الخطوات مع طفلة اكتشفت بالفعل القوة الكامنة في إصبعها الصغيرة سيتسبب مؤقتًا في ضجة كبيرة. لذا قد لا ترغب العائلة في أن تعود إلى المطعم لمدة من الزمن. في الواقع، شراء الطعام من المطعم وتناوله في المنزل أو الطهي في المنزل يعد خيارًا أفضل في أثناء إعادة تدريب ابنتهما. لكن في بعض الأحيان يتعين عليك مواجهة القليل من الإحراج لفعل الصواب على المدى الطويل.

ما هو حقيقي لطفلك؟

يتفاعل الأطفال مع البيئة الاجتماعية التي يوضَعون فيها ومع كل ما يدور حولهم. هكذا يتعلمون.

يقوم واقع طفلك على ما يعتقد أنه يراه ويسمعه. يمكن أن تكون هذه تصورات حقيقية أو متخيلة. هل سبق لك أن رأيت إحدى صور الوهم البصري، حيث يختلف ما يراه شخص ما عما يراه

يقوم واقع طفلك على ما يعتقد أنه يراه ويسمعه.

شخص آخر؟ حسنًا، ما يستقبله أحد الأطفال في أسرتك على أنه حقيقي، يمكن أن يكون مختلفًا تمامًا عما يستقبله طفل آخر عن نفس الحدث. لهذا السبب غالبًا ما يتذكر الأشقاء الأحداث العائلية الرئيسية بشكل مختلف.

على سبيل المثال، يتذكر الأخ الأكبر عيد الميلاد المجيد الفظيع الذي عاشه عندما كان في الثالثة عشرة من عمره. حيث حاصرت الثلوج جميع أفراد الأسرة، **فاضطر** إلى اللعب مع أخيه في أثناء «وقت الترابط العائلي» بدلًا من قراءة الكتب التي وضعها جانبًا. وفوق ذلك قدم والداه له ولشقيقه نفس الهدية «الزلاجات». كان من الممكن أن يعتبرها هدية لطيفة إذا كان في الخامسة أو السادسة من عمره.

على الجانب الآخر، يتذكر الأخ الأصغر نفس عيد الميلاد كونه أفضل عيد ميلاد على الإطلاق. كانت العائلة بأكملها معًا، وصنعوا رجل ثلج، كما أنه ألَّف مسرحية عيد الميلاد التي شارك فيها الجميع. حصل هو وأخوه على زلاجة حمراء وقضيا معًا وقتًا في التزحلق على ذلك التل بمجرد توقف تساقط الثلج.

نفس الحدث تمامًا، لكنه يُشاهَد من خلال عدسات مختلفة تمامًا.

لماذا تُستقبَل الأمور بشكل مختلف؟ لأن الطريقة التي ينظر بها كل طفل إلى الواقع مبنية على ترتيب ولادته، واستجابات الوالدين لأفعاله، وتجاربه التي خاضها حتى الآن والتي شكلت ذكرياته.

الأخ الأكبر شخص جاد، ونشأ تحت تطلعات والديه العالية. لقد تطلع إلى الوقت الخالي من الدراسة والضغط ليقرأ بعض الكتب الجيدة التي لم يكن لديه الوقت لقراءتها بطريقة أخرى. بدلًا من ذلك، أُجبِر على أن يكون اجتماعيًّا كما أنه تلقى هدية تهين عمره وذكاءه.

بينما أحب الأخ الأصغر تجمُّع الأسرة حوله ومحاصرة الثلوج لهم. كان الأمر مثيرًا، كما أن الجميع انتبه إليه بدلًا من تجاهله كالمعتاد. حتى إنهم سمحوا له بعمل مسرحية عيد الميلاد الخاصة به وتمثيل دور البطولة. وفوق كل هذا، أخذه أخوه الذي يطلق عليه عادةً اسم «أحمق» إلى الخارج وذهب للتزلج معه. وخاضا معركة كرة الثلج. ماذا يمكن أن يكون أفضل؟

في ذلك الكريسماس، وقع أحد الصبيين في مشكلة بسبب سوء سلوكه. هل تستطيعين تخمين أي واحد كان؟

أنت على حق. إنه الأخ الأكبر الذي لم يقع في مشكلة من قبل. بينما حصل الأخ الأصغر على إجازة خالية من المشكلات وكانت على غرار عالم ديزني.

ماذا سمع الأخ الأكبر من والديه؟ مجموعة من هذه التعليقات:

- «ما مشكلتك؟ كل ما نطلبه منك هو أن تلعب مع أخيك لمرة».
- «ما هذا الأسلوب؟ كان لديك أسلوب فظيع طول فترة الإجازة».
- «ألَّف أخوك مسرحية للكريسماس وعلينا جميعًا أن نمثل فيها، هيا بنا».
- «لا أصدق أنك ضربت أخاك في وجهه بكرة ثلج وضعت بداخلها حجرًا. **كيف** استطعت فعل ذلك؟ الآن هو يبكي».
- «لقد اعتقدت أنك الطفل الجيد، لكنك ظهرت على حقيقتك الآن. يا له من عيد ميلاد».

نعم، فكر هو أيضًا، يا له من عيد ميلاد. إنه أسوأ وقت في حياتي. ولم يلحظ أحد درجاتي الممتازة في كل المواد أو هنأني على الانتهاء من بحث تاريخ الولاية الذي عملت عليه شهرًا وأجريت فيه الكثير من البحث. كل شيء يتعلق بأخي كالعادة.

هل يمكنك أن ترى لماذا تمرد ذلك الطفل المثالي؟ لم يلفت الانتباه بالأشياء الإيجابية التي فعلها، وكان محبطًا من كل الاهتمام الذي حصل عليه شقيقه الأصغر المزعج. لذا قرر أن الطريقة الوحيدة لجذب الانتباه هي وضع حجر في كرة ثلجية وإطلاقها على أخيه. ربما يعبر هذا عن مدى غضبه وخيبة أمله بشأن تدمير إجازته.

كنت سأتمرد أنا أيضًا في تلك الظروف وأفعل ما هو أسوأ بكثير. إلا إذا كنت قديسًا.

لماذا يسيء الأطفال السلوك؟

بالطبع، لن أعرف كيف هو الحال عندما تكون مثاليًا، لأنني كنت الأخ الأصغر، مهرج العائلة ومثير المشكلات. في عمر الثالثة عشرة، كنت قد فعلت الكثير من التصرفات الغريبة، التي لم يكن بإمكان كتاب كامل سردها كلها. لقد أعطيت السلطة فقط للصراخ والهرب. كنت دائمًا أتصل بالمنزل وأخبر والدي بمكان وجودي لأنه عليَّ فعل ذلك. كانت المشكلة أنني لم أكن حيث قلت. ولأن والديَّ وقعا في الحيلة لم أضطر إلى إقناع صديقي ذي الرأس البيضاوي ليكفلني.

لماذا قضيت طفولتي في سوء السلوك؟ لأن هذه كانت الطريقة الوحيدة لجذب الانتباه. لم أكن كأختي الكبرى المثالية من الدرجة الأولى، ولم أكن كأخي الأكبر نجم الرياضة المثالي المشهور. لذا أصبحت مهرج العائلة.

الأطفال يسيئون التصرف لسببٍ ما، فكرة أن السلوك يكمن وراءه غرض، أُشيرَ إليه أول مرة بواسطة الطبيب النفسي «ألفريد أدلر» الذي كان رجلًا عمليًّا لكنه كتب كتابًا دسمًا للغاية. وحتى يتمكن المزيد من الناس من فهم مبادئ «أدلر» حول السلوك، نظمها أحد طلابه، الدكتور رودولف دريكرز، في أربعة أهداف: جذب الانتباه، والسيطرة، والانتقام، وإظهار اللامبالاة. بسَّط الباحثان «دون دينكمير» و«جاري مكاي» نظريات «أدلر» بشكل أكبر من خلال توفير مخطط لهذه «الأهداف الأربعة لسوء السلوك».

الشيء الأكثر أهمية هو أن تعرف أن هذه الأهداف متتالية. فببساطة، إذا لم يتمكن الأطفال من جذب انتباهك بطريقة إيجابية وفقدوا عزيمتهم، فإنهم ينتقلون إلى المرحلة التالية: جذب انتباهك من خلال السلوك المسيطر والسلبي. إذا لم تعالج هذا السلوك السلبي -والأهم من ذلك السبب الكامن وراءه- فإنهم ينتقلون إلى مرحلة «الانتقام»، حيث يريدون تحقيق المساواة. إذا لم يلفت ذلك انتباهك، ينتقلون إلى مرحلة «إظهار اللامبالاة»، حيث يتوقفون عن الاهتمام والتفاعل. بصراحة إنهم يستسلمون.

أظهر تسعة وتسعون بالمئة من آلاف الأطفال الذين تعاملت معهم طوال سنين عملي كوني معالجًا نفسيًّا أول هدفين لسوء السلوك: جذب الانتباه والسيطرة. هذه هي السلوكيات التقليدية التي يراها معظم الآباء مع أطفالهم، تلك التي يمكن التعامل معها وفقًا لمبادئ هذا الكتاب، متضمنة تغيير طريقة استجابتك لأطفالك من أجل الحصول على نتيجة مختلفة منهم.

يمكن أيضًا مساعدة الأطفال الذين يتخطون مرحلة حب السيطرة إلى مراحل الانتقام وإظهار اللامبالاة من خلال تلك المبادئ، لكنك ستحتاج إلى مساعدة تتجاوز ما يمكن أن يقدمه هذا الكتاب. لتغير هذه المراحل، ستحتاج إلى مساعدة احترافية من طبيبك العام، الذي من المحتمل أن يحيلك بعد الفحص إلى طبيب نفسي أو معالج نفسي، حسب موقفك.

لذا في هذا الفصل، سأشرح بإيجاز الأهداف الأربعة، بناءً على مفاهيم «دينكمير ومكاي»، لإعطائك فكرة عن المرحلة التي قد يكون طفلك فيها. سيتعمق الفصلان التاليان بشكل أعمق في المرحلتين الأكثر شيوعًا: جذب الانتباه والسيطرة.

الهدف 1#: جذب الانتباه

يتلهف كل طفل لاهتمام والديه. لكن شعار حاصد الانتباه هو «لا أكون في الحسبان إلا عندما يلاحظني الآخرون ويخدمونني». من السهل تحديد هؤلاء الأطفال. إنه الطفل الذي يسحب ساق والدته عندما تتحدث إلى أُم أخرى. وهي طالبة الصف الأول التي لن تدع والدها يتحدث على الهاتف دون مقاطعته لطرح سؤال. وهي طالبة الصف الرابع التي تلوِّح بيدها في الهواء وتصرخ: «انتخبني»، في برلمان المدرسة.

لا أكون في الحسبان إلا عندما يلاحظني الآخرون ويخدمونني.

إنه طالب المدرسة المتوسطة الذي تقول له المعلمة: «الآن، «جاريد»، لقد تحدثنا عن هذا من قبل. لا يمكنك فعل ذلك في الفصل». لكنه يفعل ذلك على أي حال، لأن هذه هي الطريقة التي يلفت بها انتباهها. وهو طالب الثانوية المتحمس بشكل مفرط مع أقرانه، فأقحم نفسه في مواقف لا ينتمي إليها لأنه في مكان ما على الطريق فقد قدرته على فهم التلميحات.

عندما يُطلَب من هؤلاء الأطفال التوقف عن أفعالهم، فقد يتوقفون مؤقتًا. ولكن بمجرد أن يقِل التركيز معهم، يعيدون تكرار سوء السلوك أو يبتكرون سوء سلوك جديد لإعادة تسليط الضوء عليهم.

كيف يستجيب الآباء عادةً لمثل هؤلاء الأطفال؟ إنهم منزعجون. سيخبرهم الآباء المستبدون أن عليهم التوقف عن هذا السلوك الآن. أما الآباء المتساهلون سيقولون: «عزيزي، أنا الآن أتحدث إلى شخص بالغ، لذا فأنت تعلم أن عليك

الانتظار»، أو سيقولون شيئًا مثل: «إذا لم تقاطعني مرة أخرى، فسأعطيك قطعة حلوى عندما أنتهي».

الهدف 2#: السيطرة

عندما لا تتمكن الطفلة من لفت الانتباه من خلال السلوكيات الإيجابية، فإنها تنتقل إلى محاولة الحصول عليه عن طريق فرض السيطرة. يصبح شعارها: «أكون في الحسبان فقط عندما أسيطر وأتحكم، فيفعل الآخرون ما أريدهم أن يفعلوه وفي الوقت الذي أريد، كما أستطيع أن أفعل أي شيء أريده».

أكون في الحسبان فقط عندما أسيطر وأتحكم، فيفعل الآخرون ما أريدهم أن يفعلوه وفي الوقت الذي أريد، كما أستطيع أن أفعل أي شيء أريده.

من السهل تحديد هؤلاء الأطفال أيضًا. إنها الفتاة الجريئة البالغة من العمر ثلاث سنوات التي تضرب قدمها بالأرض وتقول: «لا»، وهو الطالب في الصف الثاني الذي ينظر مباشرة في عينَي أبيه ويقول: «أنت لست رئيسًا عليَّ». وهي طالبة الصف السابع التي تخبر أمها: «أنت غبية جدًّا». وهو طالب الصف التاسع الذي أخبره والده ألا يوجِّه كرة السلة ناحية المنزل بينما يلعب في ممر السيارات، فاستيقظ في منتصف الليل ليضرب الكرة تجاه المنزل فأيقظ الأب والجيران بسبب الضربات الصاخبة.

وبِّخ هؤلاء الأطفال وستتزايد حدة دوافعهم نحو السلطة. سيستمرون في السلوك الذي يدفعك للجنون... وسيفعلون هذا أمامك. لماذا؟ لأن لديهم الدافع للفوز عليك. أي شيء تقوله أو تفعله يؤدي فقط إلى تصعيد الموقف.

كيف يستجيب الآباء عادةً لمثل هؤلاء الأطفال؟ يغضبون. ابنهم يتحدى سُلطتهم ويفعل بوقاحة ما قيل له ألا يفعله. لذا يحاول الآباء تثبيت هذا الطفل على وتدهم لإعادة تشكيل سلوكهم. تتطاير الكلمات من أفواههم مثل: «أيها الشقي الصغير، لن تفلت من العقاب»، أو «أوه نعم؟ حسنًا، يمكنني إجبارك لفعل ذلك»، أو «توقف عن ذلك الآن. قلت لك لا تفعل ذلك. ألم تسمع ما قلته؟».

الهدف 3#: الانتقام

> أكون في الحسبان فقط إذا تمكنت من إيذاء الآخرين مثلما أُذيتُ.

عندما لا يستجيب أحد الوالدين بشكل جيد لهدف الطفل في مرحلة السيطرة، ينتقل هذا الطفل إلى المرحلة الثالثة: الانتقام. يصبح شعار حياته: «أكون في الحسبان فقط إذا تمكنت من إيذاء الآخرين مثلما أُذيتُ». عند هذه النقطة يدرك أنه لا يملك أي سلطة لأن حركات فرض السيطرة لم تُجدِ نفعًا. لم يحظَ بالاهتمام الذي كان يتلهف إليه حتى من خلال السلوكيات السلبية. يعرف أن الآخرين لا يحبونه، حتى عائلته.

من هم هؤلاء الأطفال؟ إنهم عادة أكبر سنًّا، لأنهم احتاجوا وقتًا للتقدم من المرحلة الأولى إلى الثانية قبل الوصول إلى المرحلة الثالثة.

إنها طالبة الصف السادس التي رُفضت من قِبل أقرانها بسبب لعبها المتحكم. الآن هي تبذل مجهودًا مضاعفًا لتؤكد لنفسها أنهم لا يحبونها. إذ استخدمت كل المعرفة التي عرفتها من تجمعاتها السابقة معهم وعملت حسابًا على وسائل التواصل الاجتماعي لكشف أسرارهم وصورهم التي لا يريدون أبدًا أن يراها الآخرون.

وهو طالب الصف العاشر صاحب الهدف الواحد في حياته ألا وهو تحقيق الانتقام من أي شخص يتخطاه. لا يهم إن كان هذا الشخص شقيقه أو مدرسه أو حتى ذلك الشخص الذي تجرأ على الوقوف أمامه في طابور المقهى. ذلك الشاب؟ استحق أن يضرب.

إنها الفتاه الصغيرة التي أخذت سيارة أبيها الجيب الجديدة وصدمتها عن قصد، لأن والدها يولي لهذه السيارة الغبية اهتمامًا أكثر منها.

إنه طالب السنة الأخيرة في المدرسة الثانوية الذي حاول الانتحار، لأن فعل ذلك هو الانتقام النهائي ضد الأشخاص الذين يؤذونك. أو هو الطالب الذي يطلق النار في المدرسة الثانوية المحلية ليلفت نظر جميع زملائه الذين لم يلحظوه أو رفضوه.

كيف يتصرف الآباء عادةً مع طفل كهذا؟

يتأذى الآباء الأكثر سلبيةً وتساهلًا، ويفكرون، *كيف يمكن لطفلتي أن تفعل ذلك بي؟ بعد كل هذا الوقت والعمل الجاد الذي قضيته في تربيتها؟*

وسيشعرون أيضًا بالذنب. *ما الخطأ الذي ارتكبته حتى أصبحت هكذا؟ هل أنا حقًا والد بشع؟*

الشيء الذي سيفكر فيه الوالد المستبد أن: إذا هذا الطفل يظن أنه قادر على فعل ذلك؟ سأريه أفضل ما عندي؟ حسنًا، سأريه شيئًا أو شيئين. سوف ينتقم بالكلمات و/أو بالأفعال. سوف تسقط المطرقة الثقيلة على ذلك الطفل وربما يُسحَق. المشكلة هي، أن الطفل لا يحب نفسه بالفعل ويريد أن يكرهه الآخرون، لذا فإن انتقام والديه يحفزه نحو مزيد من الانتقام. هذا يخلق حلقة من الصعب كسرها إلا إذا اختار الوالد التغيير أولًا.

الهدف 4#: إظهار اللامبالاة

إذا استمر أحد الوالدين في تأجيج انتقام الطفل، فبعد فترة يعتب الطفل. لا تنجح أي طريقة من طرقه لجذب الانتباه، فلماذا يكلف نفسه عناء المحاولة؟ لقد سمع الكثير من أبويه -حتى طفح كيله- عن مدى غبائه وعدم صلاحه. **لقد** استوعب كل كلمة من هذه الكلمات، مما زود إحباطه تجاه الحياة. ونظرًا إلى أنه لا ينتمي لأي مكان ولا يبدو أن هناك من يهتم به، لذا فهو يتبنى شعارًا جديدًا: «أنا لست جيدًا، ولا أحد يعتقد أنني أستحق أي شيء. لا أستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح، فلماذا أفعل أي شيء أصلًا؟ أنا أستسلم».

أنا لست جيدًا، ولا أحد يعتقد أنني أستحق أي شيء. لا أستطيع فعل أي شيء بشكل صحيح، فلماذا أفعل أي شيء أصلًا؟ أنا أستسلم.

كيف يبدو طفل كهذا؟

إنها الطفلة في الصف السابع التي ترتدي سترة بغطاء للرأس لإخفاء وجهها، تمشي ورأسها لأسفل، والكتب مشدودة إليها بإحكام. إنها لا تتحدث مع أيٍّ من الأطفال الآخرين. في الليل تنتشي لأنه الوقت الوحيد الذي يمكنها فيه الهروب من واقعها.

وهو طالب الصف العاشر الذي يتوجه إلى غرفته كل ليلة جمعة ولا يخرج منها حتى صباح الإثنين. لقد فقد شهيته وعليك أن تقنعه بتناول أي شيء. حتى أطعمته المفضلة تظل أمام بابه كما هي. الشيء الوحيد الذي يهتم به هو موسيقاه، المزاجية والغريبة بعض الشيء، حتى نكون صادقين.

وهي طالبة الصف الحادي عشر التي تراجعت درجاتها من ممتاز إلى جيد جدًّا إلى مقبول إلى ضعيف، ولا يبدو أنها تهتم. لا شيء يمكنك فعله لتحفزها. هي فقط تهز كتفيها وتمضي في طريقها. تجرح نفسها سرًّا، لأن الألم هو الشيء الثابت في حياتها الذي يمكنها التحكم فيه.

الأطفال في مرحلة إظهار اللامبالاة قد تعرضوا للإحباط الشديد من الحياة ونقص الاهتمام الإيجابي حتى أصبحوا سلبيين وباهتين. لقد تعرضوا لانتقادات شديدة حتى أصبحوا لا يتفاعلون مع أي شيء تقوله. نظرًا إلى عدم وجود سبب للمحاولة أو للتحسن، فلمَ الانزعاج؟ إنهم يفعلون الحد الأدنى من أجل العيش لأنهم لم يعودوا مهتمين.

الآن هم بعمر الحادي والعشرين، جالسون عند زوايا الشوارع ويهربون من المنزل حاملين لافتات كُتب عليها «أحتاج طعامًا»، لقد تخلوا عن أنفسهم. إنهم محبطون للغاية لدرجة أنه لم يتبق لهم أي احترام للذات. لا يرون أي أمل في الحياة. حتى إنهم يفضلون الجلوس والاستجداء على محاولة الحصول على وظيفة.

كيف يستجيب الآباء عادة لهؤلاء الأطفال؟ إنهم بأمانة لا يعرفون ماذا يفعلون معهم. لقد حاولوا فعل كل شيء لتحفيز ذلك الطفل، لكن كل ذلك فشل. إنهم يشعرون باليأس. إذ لا شيء يفعلونه يبدو أنه يساعد، كما أنهم لا يرون أي ضوء في آخر النفق، لذا فهم يستسلمون.

الخطوة التالية

بعد قراءة هذه الأوصاف الموجزة، من المحتمل أن تكون لديك فكرة عن المكان الذي يوجد فيه طفلك بالنسبة إلى المراحل الأربعة لسوء السلوك. سيكون معظمهم في المرحلة الأولى أو الثانية. سيكون بعضكم غير محظوظ لوجود طفله في المرحلة الثالثة، حيث يريد إيذاء الآخرين، أو المرحلة الرابعة، حيث يريد إيذاء نفسه.

> اليوم هو يوم جديد. حيث الماضي خلفك. ويمكنك أن تبدأ من جديد من هذه النقطة إلى الأمام.

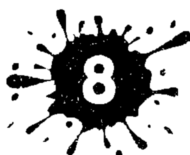
ومع ذلك، أريدك أن تعرف شيئًا مهمًّا للغاية: اليوم هو يوم جديد. حيث الماضي خلفك. ويمكنك أن تبدأ من جديد من هذه النقطة إلى الأمام.

لكن نقطة التحول تبدأ من عندك. إذ إنك أنت البالغ وعليك أنت تأخذ زمام الأمور. ولأنك تعلم أن سوء سلوك طفلك له علاقة بالصورة التي عليها وما ينتج عن ذلك من طريقة استقباله للحياة، بالإضافة إلى أسلوبك في التربية والكلمات والأفعال الناتجة، يمكنك الجلوس في مقعد السائق لإجراء تعديلات على طريقك الحالي.

إذا لم يكن لك وجود في حياة طفلك، أو أنك والد مستبد أو متساهل، يمكنك تغيير ذلك. إذ يمكنك أن تكون والدًا يتمتع بسلطة صحية على طفلك. يمكنك تعلُّم كيفية جذبه بدلًا من إبعاده.

أتتذكر عندما تحدثت عن كلبتي التي هربت بقطعة من الأحجية ولذلك لم نتمكن من إكمال الصورة؟ فكر في طفلك على أنه ذلك اللغز المعقد. لقد بُنِيَ قطعةً قطعةً مع كل تجربة مر بها، بالإضافة إلى الطريقة التي استقبل بها تلك التجارب. ولكن هناك قطعة واحدة مفقودة في منتصف اللغز الخاص به. إنه أنت.

أنت هو الشخص الذي يحاول نيل رضاه. أنت الشخص الذي يتلهف لجذب انتباهه. أنت الشخص الذي يرغب في حبه غير المشروط. لذلك لا تتأخر. إكمال هذا اللغز هو أهم شيء ستفعله في حياتك.



انظر إليّ

ما هو مفهوم حاصد الانتباه؟
وكيف تجعل أحدهم ينتبه إليك بالطريقة الصحيحة؟

«انظري إليَّ»، هكذا يناديك ابنك صاحب السنوات السبع وهو يتدلى رأسًا على عقب في الشجرة الموجودة أمام المنزل.

«لا، انظري إليَّ. انظري إلى أي ارتفاع يمكنني القفز»، هكذا قالت طفلتك البالغة من العمر تسع سنوات بصوت أعلى. قفزت وضربت الشجرة، حتى كادت تُسقِط أخاها.

يقول ابنك: «ابتعدي عن الشجرة».

تقول ابنتك: «لا، ابتعد أنت».

وتستمر حرب الأشقاء، كل ذلك من أجل الاستمتاع بمشاهدتك لهم.

أو يدخل إليك طفلك البالغ من العمر اثني عشر عامًا، ممسكًا بورقة اختبار الرياضيات التي تتزين بتقدير جيد جدًّا بلون أحمر: «انظر يا أبي. لم أفشل هذه المرة. أليس هذا رائعًا؟»، ثم تحتفلون جميعًا لأن الرياضيات ليست موطن قوته.

يحب الأطفال جذب الانتباه. إنه شيء متأصل فيهم منذ الطفولة. وسيفعلون أي شيء تقريبًا ليُلاحَظوا، خاصة من آبائهم. لهذا السبب يفعلون كل الأشياء المجنونة التي يفعلونها، مثل تلطيخ أنفسهم بالجيلي الأخضر والركض في أرجاء المنزل وهم يصرخون: «لقد هبطت الكائنات الفضائية»، في منتصف مكالمة «اسكايب» الخاصة بك مع العمل.

لكن هدف بعض الأطفال للعيش ليس فقط جذب الانتباه ولكن أن يكونوا مركز الاهتمام. إذا لم يتمكنوا من جذب انتباهك بشكل إيجابي، فسوف يبحثون عنه بشكل سلبي. بعد كل شيء، أي اهتمام أفضل من عدم وجود أي اهتمام على الإطلاق. سيصبحون ما أسميهم «حاصدي الانتباه».

أكون في الحسبان فقط عندما...

تبدأ طفلتك في البكاء. تدخل إلى الغرفة بسرعة لتجدي طفلتك البالغة من العمر ثلاث سنوات تمسك بيد الطفلة وبها دائرتان تشبهان علامات الأسنان ذاتا لون أحمر.

تقولين مصدومة: «هل عضضت يد أختك؟».

لم تُظهِر طفلتك البالغة من العمر ثلاث سنوات أي ميل إلى أن تكون لئيمة. فماذا حدث؟

إنه أمر بسيط. تستاء طفلتك صاحبة السنوات الثلاث من هذا الصراخ في المنزل. كما أنها تكره مقدار الوقت الذي تقضينه «معها»[1] وقلة الاهتمام بها. اعتادت أن تعانقيها في الليل وتقرئي لها. الآن كل ما تحصل عليه هو عناق سريع في الفراش و«ليلة سعيدة» قبل أن تنطلقي لتعتني «بها»[2].

عندما سئمت من تجاهلها، فعلت ما تعلم أنه سيجعلك تهرعين. عضت يد أختها وهي تعرف أن الطفلة ستصرخ. وقد نجحت. لم تكوني سعيدة، لكنك جئت تركضين. وبالتأكيد جذبت انتباهك.

إذا كان طفلك يحاول جاهدًا لفت انتباهك، فستعرف ذلك. هذا عادة لأنه يفعل شيئًا ما مزعجًا أمامك مباشرة.

---

(1) معها: استخدم الكاتب الضمير it لغير العاقل، للإشارة إلى الأخت الصغيرة.

(2) بها: استخدم الكاتب الضمير it لغير العاقل، للإشارة إلى الأخت الصغيرة.

ها هو ذا هتاف ابنك البالغ من العمر سبع سنوات: «هل يمكننا؟ ها؟ هل يمكننا؟ ها؟ هل يمكننا؟ ها؟»، مثل ساعة البندول والوسواس القهري[1]، لدرجة تمنعك من سماع نشرة أخبار العاشرة. لن يتركك حتى تعده بأخذه إلى المتجر في اليوم التالي للحصول على أحدث الأحذية الرياضية المثيرة.

ثم هناك ملكة الدراما الاجتماعية الخاصة بك، التي تعتقد أنك لا تهتم بها أبدًا. تقول: «**مرحبًا**، هل أنا غير مرئية؟»، وتقول: «أنا هنا، ولكن لا أحد يستمع إليَّ». وذلك بعد أن سمعت صراخها لمدة نصف ساعة عن كذا وكذا رقم 1 في المدرسة الذي لم يعد صديقًا لكذا وكذا رقم 2، لأن كذا وكذا رقم 3 علم أن صبيًّا ما يحب كذا وكذا رقم 2، وأخبر كذا وكذا رقم واحد ولكن ليس كذا وكذا رقم 2. كان رأسك يسبح وأنت تحاول تتبع سلسلة من كان.

أو يشتكي ابنك البالغ خمسة عشر عامًا: «البازلاء مرة أخرى؟ لماذا تطبخين البازلاء دائمًا؟ فقط لأن هذا المغفل يحب البازلاء عليَّ أن أعاني؟». تعترفين أنك طبخت البازلاء مرتين هذا الأسبوع، ولكن على الأقل فيما بينهما طبخت الفاصوليا الخضراء المفضلة لابنك ذي الخامسة عشرة... هذا في حالة أن الأطفال لديهم خضراوات مفضلة.

هل أنت منزعج من سلوك ابنك؟ هل عبارة «توقف عن فعل ذلك» تستهلكها بشكل كبير؟ إذًا لا داعي للتخمين. من الواضح أن واحدًا أو أكثر من أطفالك حاصد للانتباه.

هل عبارة «توقف عن فعل ذلك» تستهلكها بشكل كبير؟ إذًا لا داعي للتخمين. من الواضح أن واحدًا أو أكثر من أطفالك حاصد للانتباه.

المشكلة هي عندما تقول: «توقف عن فعل ذلك»، فأنت فقط تؤكد على نمط جذب الانتباه، لأن ها هو ذا سوء السلوك يؤتي ثماره. تذكر ستستمر طفلتك في نمط سوء السلوك ما دام أنه يجدي نفعًا. وبالتالي يصبح شعار حياتها: «أكون في الحسبان فقط عندما أصبح مركز الاهتمام»، لذا لا يمكنها التوقف. عليها أن تكافح من أجل الحصول على الاهتمام.

(1) يُشبَّه تردد الأفكار في مرض الوسواس القهري بساعة البندول في ترددها المستمر والمنتظم.

كيف يكتسب الأطفال هذه الطريقة؟

اعتاد الأطفال الأوائل والوحيدون على كونهم مركز الاهتمام في عالم آبائهم. فترتيب ولادتهم هذا يزيد من احتمالية أن يصبحوا حاصدي الاهتمام في العائلة.

بالنسبة إلى الأطفال الوحيدين غالبًا ما يظل هذا الاهتمام بل ويزداد مع تقدم الطفل في السن. هذا صحيح، خاصةً إذا كان أحد الوالدين له عينان ناقدتان، فغالبًا ما يعلق على ما يمكن للطفل فعله بشكل أفضل أو بشكل مختلف. وليساعد الله الطفل إذا كان كلا والديه ناقدَين. مع كل هذا الضغط، فإما أن يكتمه بداخله فيصاب بقرحة في سن الاثنتين والعشرين، وإما سيتمرد ضد الضغط برفضه أن يكون، وإما أن يفعل ما يعرف أن والديه يريدانه.

الطفل الوحيد لا يتنافس مع الأشقاء لكن غالبًا ما يكون في تنافس مع حياة والديه المهنية. فكونه طفلًا وحيدًا، هذا لا يعني أنه يحظى باهتمام أكبر من والديه. فغالبًا ما يكونان في العمل أو مشغولين بالعمل.

بالنسبة إلى الابن الأكبر، يُحدِث تغيرًا في كونه مركز العائلة عندما يأتي الأشقاء. فهؤلاء البشر الأصغر حجمًا يحظون بانتباه آبائهم أكثر منهم.

عندما تظهر المشكلات. يعمل الطفل البكر بجدية أكبر للحصول على أي اهتمام. عادةً ما يبدأ بمحاولة القفز فوق التوقعات العالية لوالديه، مما يعني مساعدة شقيقه الأصغر أو السعي لأن يكون الأفضل في كل شيء. لقد اعتاد بالفعل تركيز أعين الوالدين الناقدة عليه، لكن الأمر يزداد سوءًا الآن.

وعندما يجذب الانتباه، غالبًا ما يكون أمرًا سلبيًّا: «عليك أن تراقب أختك الصغيرة، إنها لا تعرف ما هو الأفضل، لكنك تعرف»، أو «أنت قدوة لأخيك الآن».

لكن الابنة البكر تعرف أنها لا يمكن أن تكون مثالية أبدًا، لذلك هزمت قبل أن تبدأ. بقدر ما تحاول بجد، لا يمكنها الحصول على نفس القدر من الاهتمام الذي اعتادته. فيتوطن بها الإحباط.

نظرًا إلى أن كل الأشياء التي اعتادت فعلها لجذب الانتباه -مثل رسم صورة لوالدتها أو إحضار القهوة لأبيها في صباح يوم سبت هادئ- أصبحت ذكريات بعيدة، لذا يتعين عليها التفكير في طرق جديدة لجذب الانتباه. ويمكنني

أن أضمن لك أن والديها لن يعجبهما العديد من الطرق المبتكرة التي تحاول جذب الانتباه بها.

ويمكنني أن أضمن لك أن والديها لن يعجبهما العديد من الطرق المبتكرة التي تحاول جذب الانتباه بها.

اعتاد الابن الأوسط عدم لفت الانتباه، لأنه محاصَر بين الأكبر، الذي يحظى بالاهتمام لكونه الرائد، وبين الطفل الذي يحظى بالاهتمام لأنه الأصغر سنًا ولكونه مرحًا. ولهذا السبب لا يصبح الابن الأوسط حاصدًا للانتباه بشكل طبيعي داخل المنزل. وبدلًا من ذلك، يسعى إلى جذب الانتباه في المجالات الاجتماعية خارج المنزل، وتكوين صداقات على نطاق واسع. إنه الطفل الذي يجب عليك أن تبذل قصارى جهدك للبحث عنه، لأنه من غير المحتمل أن يأتي إليك إلا إذا كان يريد شيئًا حقًا.

يحب الأطفال الأصغر سنًا جذب الانتباه ويحصلون عليه بشكل طبيعي، نظرًا إلى أنهم الأصغر ويتصرفون بلا حول ولا قوة، ولذلك يأتي الآباء والأشقاء لإنقاذهم. لا يضطر معظم الأطفال الأصغر سنًا إلى العمل الجاد لجذب الانتباه لأنهم غالبًا ما يفعلون شيئًا ما بصوتٍ عالٍ، مثل الركض كالحصان في الردهة، أو يفعلون شيئًا مجنونًا، مثل رؤية ما إذا كان لسانهم يلتصق بالجليد فعلًا. يدفعهم فضولهم لفعل أشياء مثل رشّ علبة كاملة من خميرة الخبز في الغسالة.

لكن إذا كان هذا الطفل في نهاية قطار طويل من الأطفال حتى أصبح والداه مُرهقَين، يمكن أن يشعر بالتجاهل. يتلهف الطفل إلى جذب الانتباه بكل ما يفعله. على الجانب الإيجابي إنه الطفل اللطيف، أول من يتحدث مع الجدة عبر الهاتف وأول من يرتب حفلات أعياد الميلاد لإخوته. ولكن إذا لم يحصل على الانتباه بسبب الأشياء الإيجابية التي يفعلها، فسيلجأ بسرعة إلى التصرفات الغريبة التي ستجبرك على الانتباه.

ينبغي لي أن أعرف، لأنني كنت طفل العائلة الأصغر الذي فعل ذلك بالضبط لجذب انتباه والديَّ. ولأنني لم أكن أتحمل عواقب سلوكي إلا قليلًا، مثلي مثل العديد من أطفال العائلة الصغار، فقد واصلت ذلك السلوك. عندما أنظر إلى الوراء في كل الأشياء التي فعلتها، أندهش أن أمي القديسة بقيت قديسة. لقد استُدعيت إلى مكتب المدير أكثر مني شخصيًا.

الغالبية العظمى من الأطفال اليوم حاصدون للانتباه. اسأل أي مدرس ليؤكد لك هذه الحقيقة.

تقول المدرسة بالصف الثالث: «أتوني لا تركل كرسي أمامنا، من فضلك».

ينظر إلى المدرسة: «أوه، حسنًا».

ولكن يعود لفعل ذلك مرة أخرى بعد خمس دقائق، وهو يتطلع إليها ليرى ما إذا كانت قد لاحظت أم لا.

مارك هو مهرج الفصل المبتدئ. يخبرك نائب المدير: «**إنه** لا يأخذ شيئًا على محمل الجد أبدًا. في ذلك اليوم، وفي منتصف اختبار اللغة الإنجليزية المقالي، قفز وصرخ وبدأ يرقص في الممر، لقد أزعج كل الطلاب الآخرين».

لم تندهشي، فهذا هو ابنك حقًّا. لكن ما لا ترينه، هو سبب مقاطعته لذلك الصف. قد لا يبدو جادًّا، لكنه محبط بداخله. إنه ليس جيدًا بما يكفي في أي شيء آخر ليتواصل مع الأطفال الآخرين، لذا عليه أن يفعل شيئًا يظهر من خلاله أنه فريد من نوعه.

ما الذي يفعله معظم الآباء؟

عندما يواجه معظم الآباء سلوكًا سلبيًّا لجذب الانتباه، فإنهم يميلون إلى التطرف.

- يتجاهلون الطفل الذي يدفعهم إلى الجنون، عن طريق سد آذانهم و«لا لا لا لا، ولا أستطيع سماعك، لا أستطيع رؤيتك، أنت لست هنا».
- يضعون القانون: «لقد أخبرتك أن تتوقف عن فعل ذلك، لذا توقف. لن أخبرك مرة أخرى».
- يصعدون الموقف: «إذا فعلت ذلك مرة أخرى، فسأفعل...»، ويتبع ذلك بعض التهديد.

لا تساعد أيٌّ من هذه المواقف المتطرفة في حل سبب سوء السلوك. إنه يبرز فقط سوء السلوك، لأن الطفل يصبح أكثر استماتة وتصميمًا على أن يُلاحَظ. كما أنه يزيد من حدة مشاعرك، ومن المرجح أن تفقد السيطرة على نفسك.

أي رد فعل تعطيه سيشجع طفلك على تكرار سلوكه. سواء تجاهلت سلوكه أو فرضت القانون أو صعدت الموقف، حينها ستحصل على المقومات الكافية لصنع طفل يدفعه حب السيطرة، وهو موضوع الفصل التالي.

أي رد فعل تعطيه سيشجع طفلك على تكرار سلوكه.

ما الذي ينبغي للآباء فعله؟

خلال شهر مارس أو أبريل من كل عام، أحاول أنا وصديقي من الطفولة القيام برحلة صيد معًا. نستخدم خطافات صغيرة غير شائكة، لذا فنحن نتعامل مع الأسماك بلطف، وفي معظم الأوقات نعيدها إلى المياه مباشرة ما لم تكن سمك السلمون المرقط الذي سيكون عشاء الليلة الرائع.

هناك شيء واحد تعلمته منذ وقت طويل. إذا كنت أرغب في اصطياد سمك السلمون المرقط الكبير والجميل، فلا يمكنني أن أتحرك. لا بد لي من اللعب معه وإحضار السمكة إليَّ بحرص شديد.

عليك أيضًا أن تصطاد قلوب أطفالك بعناية شديدة لتبقيهم في بِركتك وليس بِركة شخص آخر. إذًا ماذا يمكنك أن تفعل إذا كان طفلك حاصدًا للانتباه؟

ركِّز انتباهك على الأشياء الإيجابية التي يفعلها طفلك واذكرها وأنت منفرد به

من منا لا يُقدِّر المجاملات؟ ستقطع شوطًا كبيرًا نحو شفاء طفلك من الإحباط. عندما تتحدث معه على انفراد، فهذا اهتمام إضافي خاص به فقط دون إخوته. لكن ركز انتباهك على السلوك الإيجابي وليس على السلوك السلبي. هذا سيحفز طفلك على فعل المزيد من الأشياء الإيجابية لأنه يعلم أنك تركز أكثر على هذه الأشياء.

- «أعجبتني الطريقة التي نظفت بها الحليب من على المنضدة بعدما وقعت منك العلبة».
- «رأيت ما فعلته لأختك. عندما بكت»، ثم ضممتها إليك وقلت: «(سيكون كل شيء على ما يرام). هذا لطف منك».
- «تذكُّرك إطعام ببغائنا كل صباح يعني لي الكثير. يبدو أنك تهتم كثيرًا بالحيوانات».

في كل مرة يفعل شيئًا إيجابيًّا، تذكَّر أن تبتسم وتقول: «شكرًا لك. أنا أقدر ذلك حقًّا وأقدرك».

عندما يطلب ابنك الانتباه، لا تعطِه إليه حالًا

سيبدأ طفلك عرض السيرك الخاص به، بمجرد أن تبدأ الحديث في الهاتف، لذا انتقل إلى غرفة أخرى واتركه يستمر بمفرده. إذا كان يريد جذب انتباهك، فانهِ ما تفعله أولًا.

استكشِف اهتمامات طفلتك معها

عندما يسعى الأطفال إلى جذب الانتباه، فإنهم يقولون: «أريدك في عالمي، فأنا لا أقضي وقتًا كافيًا معك». بقدر ما يزعجك هذا السلوك السيئ بقدر ما هو خبر جيد. ابنتك تحبك حقًّا وترى أنك الشخص الأول والأهم بالنسبة إليها.

عندما لا تسيء طفلتك التصرف، علِّق على الأشياء التي تبدو مهمة بالنسبة إليها. **على سبيل المثال:** «لقد لاحظت مقدار الوقت الذي تقضينه في الفناء الخلفي لمنزلنا. يبدو أنك تجدين الكثير من الحشرات وأوراق الشجر المثيرة للاهتمام. في المرة القادمة التي تعثرين فيها على شيء، أَرِيه لي، فأنا أود ذلك».

يؤدي إظهار الاهتمام بعالم طفلك أيضًا إلى إبعاده عن السعي وراء الاهتمام السلبي. فعندما تركز على البحث على الحشرات وأوراق الشجر في الفناء الخلفي، فلن تقرص شقيقها أو لن تتقاتل مع أختها ولن تحاول إدخالك في ذلك كله.

سلِّط الضوء على تفرُّد طفلك في العائلة وشجِّعه على المشاركة

الأطفال الذين يشعرون بالضياع في المراوغة لن يتباروا كثيرًا لجذب الانتباه إذا كنت تمنحهم ذلك بشكل طبيعي. فكر في كلٍّ من أطفالك. ما هي المساهمات التي يمكنهم تقديمها بشكل فريد لعائلتك؟

ربما تكون طفلتك صاحبة الاثني عشر عامًا طباخة ماهرة. فلماذا لا تطلبين منها إعداد وجبة خفيفة لعائلتك؟ في هذه الحالة ستفكر: أمي لاحظت أنني أحب الوقوف في المطبخ. ربما يمكنني صنع بعض كيك «البراونيز» مع مشروب النعناع البارد. كل فرد في الأسرة يحب الشوكولاتة والنعناع.

قبل أن يمضي وقت طويل، ستنشغل جدًّا بالتفكير في وصفات إعداد الطعام ولن يكون لديها وقت للأفعال السلبية. وعندما تصنع شيئًا جيدًا قد يجاملها أشقاؤها. من شأن ذلك أن يساعد في تحسين ديناميكيات الأسرة في كل مكان.

أفضل ترياق لعلاج السلوك الحاصد للانتباه هو إعطاء الانتباه الإيجابي.

الإعادة

دعونا نلقي نظرة على تلك المواقف الثلاثة التي ذُكِرت في وقت سابق في الفصل ونعيد عرضها برد فعل إيجابي.

طفلك ذو السابعة الشبيه بساعة البندول

هتاف ابنك البالغ من العمر سبع سنوات: «هل يمكننا؟ ها؟ هل يمكننا؟ ها؟ هل يمكننا؟ ها؟»، مثل ساعة البندول والوسواس القهري، لدرجة تمنعك من سماع نشرة أخبار العاشرة. لن يتركك حتى تعده بأخذه إلى المتجر في اليوم التالي للحصول على أحدث الأحذية الرياضية المثيرة.

إجاباتك: لا تبعد عينيك عن الأخبار بهذه السهولة. وعندما يُعرَض إعلان تجاري تستدير نحوه وتقول: «لا، لا يمكننا الذهاب غدًا».

- لماذا؟

إذا كان بإمكانك تتبُّع عدد المرات التي قال فيها ذلك الطفل: «لماذا؟»، فإنك ولا بد أن تكون عبقريًّا مثل ألبرت آينشتاين أو ستيفين هوكينج.

- كان يمكننا الذهاب غدًا، لكنك اخترت أن تقاطعني بينما كان يفترض عليك أن تكون بالسرير.
- لكن يا أبي...
- الآن إذا سألتني بشكل لطيف خلال يوم أو يومين، بينما لا أكون منشغلًا، ربما أجيبك بشكل مختلف. ليلة سعيدة.

ثم عُد إلى مشاهدة تلفازك.

قد تبدو الاستجابة سلبية في البداية. كان من الصعب للغاية تجاهل أسلوبه الذي يشبه ساعة البندول، لذلك اخترت الانتظار والتحدث معه في أثناء الإعلان. لم يحصل على أي مكافأة على سلوكه السلبي. لن تكون هناك رحلة إلى المتجر. لكنك قدمت له مفهومًا يقول إن السؤال بلطف وخلال الوقت المناسب سيؤدي إلى استجابة مختلفة.

أحسنت صنعًا في إعادة تدريبك لهذا الطفل.

ملكة الدراما الاجتماعية

ثم هناك ملكة الدراما الاجتماعية الخاصة بك، التي تعتقد أنك لا تهتم بها أبدًا. تقول: «**مرحبًا**، هل أنا غير مرئية؟»، وتقول: «أنا هنا، ولكن لا أحد يستمع إليَّ». وذلك بعد أن سمعت صراخها لمدة نصف ساعة عن كذا وكذا رقم 1 في المدرسة الذي لم يعد صديقًا لكذا وكذا رقم 2، لأن كذا وكذا رقم 3 علم أن صبيًّا ما يحب كذا وكذا رقم 2، وأخبر كذا وكذا رقم واحد ولكن ليس كذا وكذا رقم 2. كان رأسك يسبح وأنت تحاول تتبع سلسلة من كان.

إجابتك: «حسنًا، هذا مضحك. أنا فقط سمعتك تقولـ...»، ثم تعيد لها حديثها الموحل الذي تعتقد أنك سمعته منها خلال نصف الساعة السابقة. وبينما تعيد وتزيد ستشعر بالارتباك.

لا تعلق على كلامها بكونها «غير المرئية». ولا تصرخ في وجهها: «أيتها الآنسة، ماذا تقصدين أنني لم أكن أستمع؟ لقد استمعت إليك نصف ساعة كاملة». بدلًا من ذلك تثبتها بكلماتها الخاصة، ثم تبتعد عنها، وتتركها مذهولة لأنك لم تمنحها الفرصة لإقحامك.

في وقتٍ لاحق، اختر شيئًا واحدًا من جلستها الطويلة الملأى بالثرثرة للتعليق عليه: «ذكرت سابقًا مدى شعورك بالسوء تجاه صديقتك عندما

لم تعرف أن صبيًا كان معجبًا بها. كنت محرجة نيابةً عنها. هذا يدل على أن لديك قلبًا طيبًا. لقد رأيت ذلك فيك أيضًا عندما كانت الفتيات الأخريات يضايقن الفتاة الجديدة، بينما دعوتِها أنت إلى منزلنا بعد المدرسة...».

لقد أعدت تركيز سلوكها السلبي في اتجاه إيجابي، على شخص آخر غير نفسها. يحتاج كل عضو في مجموعة إلى جرعة مناسبة من ذلك.

ابنك ذو الخامسة عشرة كاره البازلاء

يشتكي ابنك البالغ خمسة عشر عامًا: «البازلاء مرة أخرى؟ لماذا تطبخين البازلاء دائمًا؟ فقط لأن هذا المغفل يحب البازلاء عليَّ أن أعاني؟». تعترفين أنك طبخت البازلاء مرتين هذا الأسبوع، ولكن على الأقل فيما بينهما طبخت الفاصوليا الخضراء المفضلة لابنك ذي الخامسة عشرة... هذا في حالة أن الأطفال لديهم خضراوات مفضلة.

تجيبين: «آه، أعتقد أنك على حق، فقد طبخت البازلاء مرتين هذا الأسبوع».

إنه رد بسيط ومباشر، الذي يتجاهل تعليقاته: «المغفل» و«أعاني». ثم تعودين إلى عشائك: «إممم، إنه جيد».

لا تعطي ابنك ما يحاول اصطياده: عراك عائلي.

لا تعطي ابنك ما يحاول اصطياده: عراك عائلي. تقع كل مجهوداته أرضًا كحبات البازلاء المهروسة في طبق عشائه.

لاحقًا، لاحظت أنه يمارس التمارين في الطابق السفلي، وأنه بدأ في الحصول على ما يشبه العضلات. تقولين: «أنا منبهرة بك، فما تفعله يتطلب الكثير من الانضباط، وأنت تفعله كل ليلة لمدة أسبوعين. يبدو أنك تبحث أيضًا عن أنظمة غذائية مختلفة لبناء المزيد من العضلات. أود سماع المزيد عن ذلك عندما تكون مستعدًا لإخباري بذلك».

تبدئين في الابتعاد، ثم تعودين: «إذا وجدت خضارًا جيدًا بخلاف البازلاء والفاصوليا الخضراء، فأخبرني بذلك. ربما يمكننا تناول ذلك على العشاء الأسبوع المقبل».

وهذه هي الطريقة التي نفعل بها ذلك. تقطع روح الدعابة شوطًا طويلًا في التربية. وكذلك تقدير أطفالك لما هم عليه، وتسليط الضوء على الأشياء الإيجابية التي يفعلونها، وتشجيعهم على ممارسة ما يحبون.

واحد من أفضل الأشياء التي يمكنك أن تقولها لطفلك: «لقد بذلت قصارى جهدك في هذا، لا بد وأنك تشعر بشعور جيد».

يوصِّل هذا التعليق أربعة أشياء أساسية: يمنحهم جذب انتباه إيجابيًّا، ويعزز تقديرهم لذاتهم، ويبدأ في تغيير شعار حياتهم: «أكون في الحسبان فقط عندما...»، وينمي علاقتك مع طفلك.

الآن هذا هو المنزل.



هناك مأمور جديد في المدينة

ما هو الطفل المدفوع بالرغبة في السيطرة؟ وكيف يمكن توجيه تلك الرغبة في السيطرة إلى الاتجاه الإيجابي؟

قالت لي جنى وهي أُم منهكة: «لدي ثلاثة مراهقين. إحداهم تعاملني كما لو أنني خُلقت لخدمتها. فأنا ببساطة لا أستطيع أن أفعل ما يكفي لجعلها سعيدة. أما الطفلة الأخرى أتجول حولها على أطراف أصابعي، لأنني خائفة من حدوث تقلبات في مزاجها والتي تشبه الأعاصير التي تهبط على المنزل. أما ابني فهو وقح وساخر للغاية، بالكاد أستطيع تحمُّله. غرفة المعيشة لدينا هي نقطة الانطلاق. لقد سئمت من الصراخ وغلق الأبواب بعنف. أنا حقًّا بحاجة إلى بعض المساعدة».

ما احتاجته جنى هو إجازة بمفردها في جزيرة ماوي... وخطة متلاعبة لتتفوق على هؤلاء المراهقين. فهي لديها ثلاثة أطفال تحركهم الرغبة في السيطرة، ولديهم اليد العليا. يعرفون ما يثير انفعال والدتهم وكيفية اللعب على ذلك. ولكني عندما ساعدتها على فهم كيف ولماذا يتصرف أطفالها هكذا، شكلت لعبة سهلة خاصة بها، وعندها أدركت أنها لم تكن مضطرة إلى الوقوع في فخ استراتيجياتهم السرية.

وكذلك أنت. يمكن لأطفالك محبي السيطرة أن يتلاعبوا بك أربعًا وعشرين ساعة، سبعة أيام بالأسبوع إذا سمحت لهم بذلك. كل هذا القتال في غرفة المعيشة الخاصة بك؟ يجعلك تشارك في حربهم دون داعٍ.

تذكر أن كل سلوك اجتماعي يخدم غرضًا ما. إذا لم يكن هناك مكافأة، فلن يفعل الأطفال ما يفعلونه. بالنسبة إلى الأطفال الذين تحركهم الرغبة في السيطرة، فإن الغرض من سلوكهم ناتج عن شعارهم اللاوعي في الحياة: «أكون في الحسبان فقط عندما أسيطر على زمام الأمور ويفعل الآخرون ما أريد وقتما أريد».

جنى أرهقت نفسها في أثناء محاولتها لتلبية جميع مطالب أطفالها. يمكن للبعض منكم إيجاد رابط بينكما، ولهذا السبب تقرأ هذا الكتاب. سواء كانوا أطفالًا صغارًا أو مراهقين، فإن الأطفال الذين تحركهم الرغبة في السيطرة يمكن أن يكونوا مرهقين جدًّا.

من أين يأتي الأطفال الذين تحركهم الرغبة في السيطرة؟

لا يخلق المراهقون الذين تحركهم السلطة من فراغ. لقد تعلموا أن يكونوا مسيطرين من شخص ما في المنزل. هل يمكن أن يكون هذا الشخص أنت؟

عندما لا يتصرف أطفالك بالطريقة التي تريدها، هل تشعر بأن لديك تلك «الرغبة المُلحة» في أن تريهم من هو الرئيس؟ إذا كان الأمر كذلك فأنت تميل إلى النموذج الاستبدادي للأبوة: «أنا أعلم بشكل أفضل منك، ومن الأفضل لك أن تفعل ما أقوله بالضبط ومتى أقوله». لقد أديت عملًا جيدًا لتظهر لهؤلاء الأطفال كيف تجدي السيطرة نفعًا، وعلمتهم كيف يكونون مسيطرين.

كلما قابلت طفلًا تحركه الرغبة في السيطرة، أعلم أن هناك والدًا يفرض سيطرته في المنزل... أو ربما كلا الوالدين.

إذا كنت مثل جنى، تريد أن يكون أطفالك سعداء وتلف وتدور حول حالاتهم المزاجية، فأنت أب متساهل: «أي شيء تريده يا عزيزي».

كلا الطرفين مشكلة. يتخذ الوالد الاستبدادي قرارات لأطفاله، مما يؤدي إلى تمرد داخلي وخارجي ونقص في مهارات حل المشكلات. أما الوالد المتساهل لا يسمح لطفله المراهق أن يختبر نتائج أفعاله.

ولكن إذا كنت تتمتع بسُلطة صحية على طفلك، فسوف تكون أكثر ذكاءً، أليس كذلك؟ فمن أجل تربية شخص بالغ متوازن لا يفكر في نفسه فقط ولكنه لطيف ويهتم بالآخرين، هناك بعض الأشياء التي يجب فعلها:

- اسمح لطفلك باتخاذ قرارات مناسبة لعمره، ليتعلم كيف يتخذ القرارات.
- أن تضع حدودها الشخصية لتبقي نفسها آمنة، لكن لا تدللها.
- اسمح له بتجربة عواقب الحياة الواقعية بدلًا من العيش في عالم خيالي.
- وفر لها الفرص لتصبح مسؤولة.
- اسمعها وادعمها، لكن لا تفعل بالنيابة عنها ما ينبغي لها فعله.
- اسمح له باتخاذ قرارات خاطئة واجعله يختبر العواقب داخل حدود منزلك المحببة له.

لا ينتج عن أسلوب التربية: «أنا أعلم ما هو الأفضل»، أو «أي شيء تريده، يا عزيزي»، طفلًا يتمتع بصحة نفسية جيدة. إذ ينتج عنهما أطفالًا سعداء لحظيًّا، عندما يحصلون على ما يريدون مستخدمين قدرتهم على التلاعب بالآخرين، لكنه ينتج عنهما أطفالًا غير سعداء للغاية وغير أصحاء نفسيًّا ولا يستطيعون التكيف في العالم الحقيقي عندما لا تسير الأمور على طريقتهم.

الأطفال الذين تقول تصرفاتهم: «أكون في الحسبان فقط عندما أُلاحَظ وينتبه الآخرون لي»، يصبحون محبطين وينتقلون إلى المرحلة التالية للسلطة: «أكون في الحسبان فقط عندما أفوز، وأتحكم وأسيطر على الآخرين». إنهم الأطفال الذين:

- يرمون إليك بعظمة، عندما يريدون إبعادك عن قضيتهم.

- يطيلون النظر في عينيك بتحدٍّ، ثم يخرجون من الباب إلى تلك الحفلة التي رفضت أن يذهبوا إليها.
- يتلاعبون بك بدموعهم الحزينة، ليتمكنوا من تنفيذ مزايداتهم.
- يتظاهرون بالعجز لتفعل ما يجب عليهم أن يفعلوه (الأعمال المنزلية، واجباتهم المدرسية وإطعام حيوانهم الأليف).

ولا، لم تكن آخر نقطتين في القائمة بالخطأ. متفاجئ؟ اسمح لي أن أشرح لماذا؟

يأتي الأطفال الراغبون في السيطرة بجميع الأحجام والحزم المختلفة

كانت آرلين في الخامسة من عمرها فقط عندما أحضرها والداها إلى مكتبي. اختبأت خلف ساق والدتها الآمنة، ونظرت إليَّ. لم يطل الأمر كذلك حتى أخذها والدها بعيدًا عن والدتها، ووضعها على الكرسي مثل سمكة تتلوى، وهنا تمكنت من رؤية شكلها.

للوصول إلى أي نتيجة معها، كان عليَّ أن أقترح على الوالدين البقاء في الخارج. كلما تحدثنا أنا وآرلين، انخفض صوتها أكثر، ووجدت نفسي أميل أكثر فأكثر لسماع ما تقوله. لم ينقض وقت طويل حتى وجدت نفسي على حافة الكرسي. ثم خطر ببالي: «فبعد كل شيء، أنا المعالج النفسي. وتلك الفتاة الصغيرة لفَّتني حول إصبعها».

أخيرًا قلت لها: «هل تحاولين جعلي أصِل للأرض؟»».

قالت والابتسامة على وجهها: «نعم».

أسمي ذلك «رد فعل الإدراك»، أو الكشف عن الهدف وراء سلوك الطفل.

كانت «آرلين» طفلة تحركها رغبتها في السيطرة لكن بصورة لم أرها من قبل. ولم يكن لدى والديها الحاصلَين على درجة الماجستير، أي فكرة عن ذلك، إذ مضيا أكثر من نصف ساعة يشرحان لي كم هي طفلة «حساسة»، وكيف ينبغي لهما توخي الحذر في التعامل معها. كانا قلقين لأنها لم تتكيف بشكل جيد في مرحلة ما قبل الروضة أو في الروضة.

من السهل التعرف على الأطفال الصاخبين الذين تحركهم الرغبة في السيطرة. هذا لأنهم... حسنًا، لأنهم صاخبون. لكن قد يأتي الأطفال الذين تحركهم الرغبة في السيطرة في صورة لا تظن أنها من صور فرض السيطرة.

من السهل التعرف على الأطفال الصاخبين الذين تحركهم الرغبة في السيطرة. هذا لأنهم... حسنًا، لأنهم صاخبون. لكن قد يأتي الأطفال الذين تحركهم الرغبة في السيطرة في صورة لا تظن أنها من صور فرض السيطرة.

ما اعتقده هؤلاء الآباء على أنه حساسية وخجل كانت السيطرة. كان والدا «آرلين» إما في العمل وإما يسافران كثيرًا، لذا قضيت وقتًا طويلًا تعيش مع المربية. وعندما يعود والداها إلى المنزل، كانا لا يعطيانها أي اهتمام بعد العناق الأول.

لقد اكتشفت في وقت مبكر أن «التصرف بشكل سيئ» كما يسميه والداها، لم يوصلها لأي مكان سوى غرفتها، مما يعني مزيدًا من العزلة عنهما. مع هذا النقص في جذب الانتباه، كان لديها الوقت لمعرفة كيفية التلاعب بهما.

أوه، إنهما يقلقان عندما أبقى هادئة ويبدو عليَّ الحزن. أعرف كيف أفعل ذلك جيدًا.

يكره أبي أن أبكي، عندها يعطيني الهدايا.

إذا تظاهرت بالخجل، ستضطر أمي أن تشكر الناس بدلًا عني وبذلك لن أكون مضطرة إلى فعل ذلك.

إذا تظاهرت أنني خائفة، لن يجعلاني أذهب إلى المدرسة.

كل ما عليَّ قوله هو «أمي، أنا أحبك. ابقي معي»، وستبقى معي وتغيب عن العمل.

تمكنت «آرلين» من كشف والديها، وكانت تستغل هذا الاكتشاف لآخر قطرة. لقد تطورت بسرعة من كونها طفلة حاصدة للاهتمام، إلى طفلة تحركها رغبتها في السيطرة. ولكن نظرًا إلى أنها لم تكن صاخبة أو تأتيها نوبات غضب أو صراخ، افترض والداها أن هناك شيئًا ما نفسيًّا سيئًا معها.

من السهل التعرف على الأطفال المؤذين أو الوقحين «متلازمة الأمير / الأميرة» كونهم راغبين في فرض السيطرة. سلوكهم يدفع الآباء إلى الوقوف

عند الحائط فلا ينتبهون لهم فحسب، بل يفعلون بالضبط ما يريد أطفالهم. لكن الأشخاص الأكثر هدوءًا الذين يتحكمون في المنزل بحالاتهم المزاجية ودموعهم وانحراف أصابعهم إنهم أيضًا مجرد راغبين في فرض السيطرة.

ماذا أفعل إذا...؟

تجلس «ليتيل ميدو» إلى طاولة عيد الشكر. لا تجد شيئًا تقوله عن الطعام سوى «هذا يبدو مقززًا، لا أريد ذلك. إنه فظيع».

إنها نغمة مستهلكة بشكل كبير حتى الآن. فالطفلة تشكو من الطعام باستمرار. لا شيء يرضيها.

إذن ماذا تفعل بصفتك والدها؟ لقد حاولت إخبارها: «عليك أكل هذا، لتكبري وتصبحي بحجم والدك الذي يبلغ 135 رطلًا». لقد تحدثت أيضًا بالتفصيل عن الأشخاص في بنجلاديش الذين يرغبون في الحصول على طعام كهذا. لكن أيًّا من هذه العبارات عنى لها شيئًا ولم يقنعها بخلاف رأيها.

لا حرج في إبداء الرأي. ولكن هناك طريقة صحيحة ووقت مناسب للتعبير عن ذلك. إذا كنت جادًّا في تغيير هذا السلوك السيئ، فستفعل أحد الأشياء الثلاثة التالية:

1. اطلب منها أن تعتذر عن العشاء. وأخبِرها أن تعود بعد أن تكتب عشرة أشياء ممتنة لها في هذا العيد.
2. أرسلها إلى غرفتها لمدة محددة وليكن (نصف ساعة). عندما تعود، سيكون معظم الطعام استُهلِك، وقارب العشاء على الانتهاء، ولكن لا يزال بإمكانها الانضمام إلى الوجبة العائلية التي ما زالت مستمرة.
3. إذا كان لديك القليل من القاضية جودي[1] بداخلك، فامنعها من المشاركة في عشاء عيد الشكر بأكمله، بما في ذلك فطيرة اليقطين مع الكريمة المخفوقة في أعلاها،

(1) القاضية جودي: هو برنامج تليفزيوني يحاكي عروض المحكمة الحقيقية، وتقدمه رئيسة محكمة الأسرة السابقة جوديث شيندلين.

التي تعرف أنها المفضلة لديها. إذا بدأ الذنب يقض مضجعك، ذكِّر نفسك بما تقوله والدتك: «أليست بقايا الطعام رائعة؟». ستذوق «ليتيل ميدو» طعم اليوم... غدًا.

خلاصة القول؟ لا تتعاون مع طفلك في القتال.

لا يمكنك جعل طفلك يأكل. ولكن يمكنك تهيئة الظروف التي يكون فيها تناول الطعام دون شكوى اختيارًا جيدًا من جانب الطفل. أو يمكنك فعل ما يفعله معظم الآباء: تطلب منها أن تبقى، وتنهي طعامها، واستعد للأنين والحركة القلقة والتلوي على طاولة العشاء مما يجعل المعركة تستمر حتى عيد الشكر التالي.

الآن ماذا الذي تفضل أن تفعله منها؟

كيف تتصرف عندما يسيئون السلوك؟

على الرغم من أن هذا يبدو مخالفًا لطريقة تصرفهم، فإن الأطفال الراغبين في فرض سيطرتهم يحتاجون إلى وضع حدود لهم وإلا لن ينعم البيت بالأمان. فسُلطتك يجب أن تكون متوازنة ومفعمة بالحب وتهدف إلى أن يكونوا بخير على المدى الطويل. كيف يمكنك أن تكون الأب الأفضل عندما يسيء طفلك -الذي تحركه رغبته في السيطرة- التصرف؟ فيما يلي أربع استراتيجيات رئيسية:

حمِّلهم المسؤولية

تأخر ابنك عن المدرسة للمرة الثالثة خلال أسبوعين. لقد أنقذته بأكاذيبك البيضاء على الملاحظات من قبل، لكن هذه المرة قُل الحقيقة: «لقد تأخر لأنه نام. افعل ما تفعله مع الأطفال المتأخرين».

نعم، إنه غاضب منك الآن ومحرج لأنه تعرض للاحتجاز، لكن رفضك لإنقاذه من الفوضى التي فعلها هو هدية طويلة الأمد، تظهر له أن أفعاله مهمة. أنقذه من الخطاف الآن وسيستمر سلوكه غير المسؤول.

لا تتراجع

ملاحظات ابنك تجاه وجبة الإفطار لاذعة ومبالغ فيها. بعد المدرسة، يجري إلى المنزل لتغيير ملابسه حتى يتمكن من حضور اجتماع المصارعة في المدينة المجاورة.

تصادر مفاتيح السيارة. وتقول: «أنا لا أقدر ما قلته هذا الصباح أو كيف قلته، لذا لن تحضر اجتماع المصارعة».

سيجرب كل شيء -التوسل، والصراخ والاعتذار الضعيف- لكنك لا تتراجع.

نعم، إنها أمسية صعبة لأنه فوَّت الاجتماع. كان لدى مدربه ما هو أكثر من مجرد كلمات غاضبة عبر الهاتف الخلوي، وهو يعلم أنه سيكون في ورطة أعمق في اليوم التالي. لكنك تعلم أنك إن استسلمت الآن، فإن خطته للسيطرة ستنجح. سيستمر في السيطرة على منزلك بفمه غير المحترم.

دع الواقع يُعلِّمه

تقضي ابنتك الليل في إرسال الرسائل النصية والتحدث والضحك مع صديقاتها بدلًا من الدراسة من أجل اختبارها في اللغة الفرنسية. وكانت النتيجة هي ضعيف باللون الأحمر. أجبرتها المعلمة على إعادة الاختبار في الوقت الذي كان من المفترض أن تكون فيه ضمن فريق المشجعات لمباراة كرة السلة بعد المدرسة. إنها غاضبة من مدى ظلم الحياة.

تبقين صامتة، بينما تدعين الواقع وأصدقاءها يُجرون الحديث.

عليك أن تدرك أن رقصة التانجو تتطلب اثنين

بناتك في وجوه بعضهن بعضًا يتقاتلن بملابس ممزقة. إنهن ينقلن شجارهن إلى حيث تجلسين. نظرًا إلى أنهن يتقاتلن لجذب انتباهك، خلِّصي نفسك من هذا بعبارة بسيطة: «أنا متأكدة من أنكن تستطعن حل الأمور معًا».

ثم تديرين ظهرك، وترفعين رأسك عاليًا، وتبتعدين.

في المرة القادمة التي تلعب فيها طفلاتك لعبة فرض السيطرة، سيفكرن: *ما الذي نفعله عادةً؟ ما الذي سنفعله بشكل مختلف هذه المرة؟*

إذا أردت تغيير سلوكهم، عليك أولًا بتعديل سلوكك. فرحلة فرض السيطرة ليست ممتعة دون جمهور.



الانضباط 101

ما هو؟ وما ليس هو؟ لماذا يكون العقاب غير مُجدٍ أبدًا؟ ولماذا البحث والتطوير هما طريقا التقدم؟

تخيل للحظة أنك خروف على سفح تل، وأنا الراعي لهذا اليوم. أتحقق من جهاز «الآيفون» فأرى أن الطقس سيتغير بسرعة. وللحفاظ على القطيع جافًا وآمنًا، عليَّ أن أنقلك أنت وجميع الأغنام رفاقك من النقطة أ إلى النقطة ب.

أقول: «أهلًا، أيها الخراف، اسمعوا جميعًا، لأجل سلامتكم، علينا أن ننتقل من النقطة أ إلى النقطة ب. هيا بنا جميعًا. **فقط اتبعوني**».

ما الذي سيحدث تاليًا؟

قليلون منكم سيعقدون أذرعهم الصوفية، ويقولون: «لا، لن أذهب. لا أشعر بالرغبة في ذلك».

ماذا سيكون شعورك إذا أمسكت عصا لأحركك في ذلك الاتجاه؟

نعم، سوف تتحرك، لكنك لن تكون سعيدًا بذلك. ستستاء مني داخليًّا، حتى لو أطعتني ظاهريًّا.

يربي العديد من الآباء أطفالهم بهذه الطريقة، ويزعمون أنهم عاجلًا أم آجلًا، سينضمون إلى الصف.

ولكن ماذا لو قال الراعي: «لو تعلمون، لدي اقتراح. سيسوء الطقس، وأعتقد أنه يجب علينا أن نتحرك إلى مكان ما... أعني إذا كنتم موافقين على ذلك».

هل تعتقد أن تلك الخراف ستتحرك حينها؟ أوه، لا، ستتجاهلك وتواصل أكل العشب على سفح التل.

لا الخراف ولا الأطفال سيستجيبون بشكل جيد في هذين الموقفين.

ولكن لنفترض أن هذا المشهد حدث حيث نشأت في شمال ولاية نيويورك، على طول نهر نياجرا العظيم الذي يتدفق إلى تلك الشلالات المهيبة على بحيرة أونتاريو. إذا أُقتِيدت تلك الأغنام على طول المياه المتدفقة بسرعة وسقطت إحداها فيها، فماذا سيحدث للأغنام التسعة والتسعين الأخرى؟

أطفالك يتبعون نهج الخراف. فعلى الرغم من كونهم لطيفين وأصحاب عيون واسعة مثل الخراف فإنهم ليسوا مشرقين حقًّا. مع احترامي الكامل، لكن أطفالك لم يعودوا كذلك.

أطفالك يتبعون نهج الخراف. فعلى الرغم من كونهم لطيفين وأصحاب عيون واسعة مثل الخراف فإنهم ليسوا مشرقين حقًّا. مع احترامي الكامل، لكن أطفالك لم يعودوا كذلك.

قريبًا ستتخبط كل هذه الأغنام في تيار نياجرا العظيم. وبعد فترة وجيزة. قال خروف لآخر: «**أهلًا**، ما هذا الضباب هناك؟ هل ترى ما أرى؟ أم أنني أتخيل؟».

ستطفو حول منعطفات شلالات نياجرا، وستكون هذه نهاية ذلك الخروف.

لذا عليك في بعض الأحيان أن تقول لأطفالك: «**كلا لن تمشي بجانب هذا النهر الهائج. لن تذهب إلى ذلك المكان للتسكع مع الأطفال الآخرين».**

سيعترض: «**لماذا؟**».

تخبره: «سيطلقون النار حتمًا في طريقك».

- لكن الآخرين يفعلون ذلك.

- هذا لأنني أحبك. فأنت خروفي وليس شخصًا آخر غيرك.

هل التقطت الخيط المهم؟ «أنت خروفي، وليس شخصًا آخر غيرك». فكل ما يحدث بينك وبين طفلك يخلق ويؤثر في علاقتك به. بما في ذلك كيفية تعاملك مع سوء السلوك.

ما هو الانضباط حقًّا؟ وما ليس هو؟

عندما تفكر في الانضباط، ما الذي يخطر ببالك؟ بالنسبة إلى البعض منكم، نشأتم على فكرة الانضباط **كونه** عقابًا، وغالبًا ما يكون ذلك بصورة مؤلمة تنال ظهوركم أو التهديد بالاحتجاز.

ومع ذلك، فإن العقاب لا ينجح أبدًا. ما تعتقده بشأن سوء سلوك ابنك مهم جدًّا. إذا كنت تفكر في سلوكه بأنه «سيئ» وتصفه هو نفسه بأنه «سيئ» لأنه يتصرف بتلك الطريقة، فلن يكون هناك سوى شيء واحد في ذهنك: الانتقام والثأر.

كيف يعاملني بهذه الطريقة؟ أنا أمه.

يحتاج هذا الطفل لأن يتعلم الدرس. كيف يمكنني دفعه للخضوع حتى لا يفعل ذلك مرة أخرى؟

أوه، إذًا فأنت تريد اللعب بهذه الطريقة، أليس كذلك؟ حسنًا، سوف أرد لك الصاع صاعين. راقبني.

غالبًا ما تفرض العقوبة بسرعة كبيرة جدًّا، في خضم اللحظة ودون أي تفكير. إنه رد فعل حدسي بدلًا من رد الفعل المخطط له. في كثير من الأحيان تفوق العقوبة الجريمة بكثير.

هل سبق أن عاقبت ابنك بالاحتجاز لمدة أسبوع؟ كم دام هذا الاحتجاز؟ يومًا؟ أم بضع ساعات، حتى كاد الطفل يقودك إلى الجنون في المنزل؟

كما ترى، يعرف الأطفال متى لا يمكننا الاستمرار في تهديداتنا. إنهم ينتظروننا حتى نهدأ ونستلقي في مكان ما. لكن هل تعلَّموا أي شيء؟

حسنًا، نعم، لقد تعلموا شيئًا ما. ألا وهو كيفية التلاعب بنا أكثر، لأنهم يعرفون أننا سنفقد صبرنا ولن نتابع تهديداتنا.

بدلًا من ذلك، ماذا لو كنت تعتقد أن سوء السلوك هو مجرد سلوك يسير في الاتجاه الخاطئ ويحتاج إلى تغيير وجهته من أجل مصلحة الطفل؟

ماذا لو كنت تعتقد أن سوء السلوك هو مجرد سلوك يسير في الاتجاه الخاطئ ويحتاج إلى تغيير وجهته من أجل مصلحة الطفل؟

إذا كنت تؤمن أن هذا هو تعريف سوء السلوك، فستكون أقل حرارةً وتفاعلًا في تلك اللحظة. ستعد حتى عشرة قبل أن تفتح فمك. **ستنتظر لحظة مناسبة قبل أن تقول بهدوء:** «أنا لا أقدر ما فعلته. نحتاج إلى أن نتحدث عن هذا بعد العشاء. سأحضر إلى غرفتك في الساعة السابعة لمناقشة الأمر».

سيمنعك ذلك عن قول شيء دون تفكير: «كيف أمكنك فعل ذلك؟ يا له من غباء! سنتحدث عن هذا لاحقًا، وستفهمه حقًا». إذ إنك تعطي لنفسك القليل من الوقت لتفكر في خطة قابلة للتطبيق، وليست اختراعًا لا يمكن تطبيقه بشكل جيد.

لغة العقاب تقول: «إذا لم تفعل هذا الآن، سأجعلك تدفع الثمن وسيكون غاليًا». وعلى النقيض يكون الانضباط، فهو عبارة عن وضع خطة عمل مدروسة، لا تهدف إلى إلحاق الألم، بل تشكيل مستقبل الطفل، مع وضع مصلحته على المدى الطويل في الاعتبار، (وكذلك مصلحة الكوكب). توابع الفعل تتناسب ولا تتجاوز الجريمة. حيث يوضَع صاحب سوك السلوك حيث ينتمي بالضبط في المحكمة الجنائية.

وعلى النقيض يكون الانضباط، فهو عبارة عن وضع خطة عمل مدروسة، لا تهدف إلى إلحاق الألم، بل تشكيل مستقبل الطفل، مع وضع مصلحته على المدى الطويل في الاعتبار، (وكذلك مصلحة الكوكب).

أنت لا تسرق كرة سوء السلوك منه وتتجول بها بشكل غير قانوني في جانبك من الملعب. ولا تحاول إصلاح الأمور نيابةً عنه، حتى لا يشعر بالحرج أو الانزعاج، أو عدم الراحة. يحتاج الأطفال أحيانًا إلى الشعور بعدم الراحة من أجل التغيير.

أنت أيضًا لا تضرب الكرة برأس طفلك لسوء سلوكه. ولا تضربه بالأرض حتى يتوقف عن هذا السلوك ويقدم لك الطاعة.

إذا كنت تستخدم العقاب كونه أسلوبًا لتربية أبنائك، وكنت نفسك قد تعرضت لإساءات في الماضي، فهناك نسبة خطورة أكبر من أنك قد تخرج عن نطاق السيطرة وتتخطى الحدود الآمنة في التعامل مع أطفالك. هذا هو السبب في أنه من الأهمية بمكان استخدام الانضباط بدلًا من العقاب. إذًا يعد التحكم في عواطفك والتعامل مع المشكلة بطريقة مباشرة أمرًا بالغ الأهمية.

يمكننا أن نقول ببساطة: «العقاب هو شيء تفعله بالطفل. أما الانضباط فهو شيء تفعله بنفسك لأجل مصلحة الطفل».

هل تُصدِر رد فعل أم استجابة؟

إذا بدأت في تناول دواء وتحفز جسمك برد فعل تجاهه، فهذا أمر سيئ. **أما إذا بدأ جسمك بالاستجابة له فهذا أمر جيد.**

هناك فرق كبير بين رد الفعل والاستجابة في عملية التربية. عندما تُصدِر رد الفعل، فأنت ترد في خضم اللحظة ودون تفكير. فتفعل ما يأتي على بالك بشكل تلقائي، وخلال تسع مرات من أصل عشرة سيكون رد الفعل هذا ليس الإجراء الأفضل لك أو لطفلك.

تقوم بمهاجمته بـ:

- «أنت غبي بشكل لا يصدق. لا أصدق أنك من عائلة سميث».
- «كان عليَّ أن أعرف بشكل أفضل أنه لا يجب الوثوق بك».
- «أخوك ما كان ليصنع ذلك».
- «لو أطلت معي الجدال، فإنني...».
- «الأسف لا ينهي الموضوع. إذا كررت ذلك ثانيةً فسوف...».
- «ألا تستطيع فعل شيء بالشكل الصحيح؟ فقط لمرة؟».
- «تغيب عن عشاء العائلة مرة أخرى، وسوف أتبرأ منك».

تحمِل ردود الأفعال الكثير من الإهانات، التي ستشعرك بالذنب فيما بعد، وتحمل أيضًا العديد من التهديدات التي لن تنفذها أبدًا. التفاعلات القبيحة وعواقبها تقضي على علاقتك بطفلك، الذي يفكر: *إذا كنت تعتقد أنني أحمق، فلا بد أنك تريد أن تتبرأ مني، ولا تثق بي، فلماذا أحاول أصلًا؟*

بعد مرور الحدث، يجعلك شعورك بالذنب لفقدانك السيطرة على نفسك تفعل كل الأشياء الغبية، مثل شراء هدية لطفلك، محاولًا كسب عاطفته مرة أخرى، أو تقدم له وعودًا لن تلتزم بها أبدًا، مثل: «أنا آسف جدًّا، كان هذا خارج عن السيطرة، لن أقول شيئًا مثل هذا مرة أخرى». لكنك تكرر ذلك في اليوم التالي أو بعده بفترة.

أن تضع حذاءً في فمك، خير من التفوه بالحماقات.

ستثير ردود الفعل الأطفال الجائعين لجذب الانتباه للانتقال إلى المرحلة الثانية، إذ يصبحون أطفالًا تدفعهم الرغبة في السيطرة، وذلك لتنتبه لهم. ثم إذا كنت لا تزال لا تمنحهم الاهتمام الذي يتلهفون إليه -وهو محبتهم بما يكفي للانضباط بدلًا من معاقبتهم- سينتقلون إلى المرحلة الثالثة، حيث لا يعطون أي اهتمام لما تقوله أو تؤمن به. فكل ما يريدونه هو الانتقام والسعي وراء الثأر منك ومن أي شخص آخر في العالم أساء لهم أو قلَّل منهم أو تجاهَلَهم.

على النقيض ما يحدث عندما تستجيب لسوء سلوك طفلك، إذ تأخذ خطوة إلى الوراء وتعد حتى عشرة قبل أن تقول أو تفعل شيئًا. **في تلك الثواني القليلة**، تتنفس بعمق وتسمح لعقلك بالتدخل.

كلنا نريد تقديم تعليمٍ جيدٍ لأطفالنا. لذا تذكر، الأطفال يقلدون ما يرونه. فماذا علَّمت أطفالك؟

هل تفعل ما فعله والداك؟ هل تعيش حياة منضبطة ومهذبة بشكل سابق؟ فالأطفال يشاهدونك ويتعلمون منك.

ينصح بعض «الخبراء» هذه الأيام بالتواصل مع مشاعرك واتباعها. هذه نصيحة فظيعة. فإذا تابعت أنا وأنت مشاعرنا لمدة 30 يومًا، فسنكون رفيقَي زنزانة في سجن المقاطعة.

شخص ما قطع عليك الطريق على الطريق السريع، اتبع مشاعرك واضربهم من الخلف. شخص ما من الجنس الآخر يبدو لك جيدًا، اركض وعانقه.

لا يمكنك العيش بهذه الطريقة. بدلًا من ذلك، خذ هذه الثواني العشر للتفكير، ما الذي اعتدت أن أفعله في هذا الموقف؟ كذا وكذا وكذا. هل كان ذلك فعالًا؟ لا. إذًا فما الذي يمكن أن أفعله هذه المرة بشكل مختلف؟

هذه طريقة أفضل لنعيش بها. كما أن تلك الطريقة تركز على الحدث بدلًا من التركيز على الشخص. حتى إذا كنت لا تحب سوء سلوك طفلك، فيجب ألا تشوه سمعته أبدًا. هل تحب أن تُدعى «أحمق» أو «غبي» أو أي شيء قريب من ذلك؟ حسنًا، ولا طفلك يحب ذلك.

ما هو الانضباط حقًّا؟

يركز الانضباط الواقعي الانتباه على سوء السلوك، وليس على الطفل، ويعرض نتائج هذا السلوك في الحياة الواقعية. الشخص الذي يُجري عملية الانضباط يبقى في وضع المسيطر. ومع ذلك لا يصدر التهديدات ولا يبرر السلوك. وبدلًا من ذلك، يضع نظام الانضباط الواقعي مسؤولية الفعل في المكان الصحيح في زاوية الشخص الذي يمثله (وهو طفلك في هذه الحالة).

يركز الانضباط الواقعي الانتباه على سوء السلوك، وليس على الطفل، ويعرض نتائج هذا السلوك في الحياة الواقعية.

كيف تجري الأمور؟

ابنك البالغ من العمر 12 عامًا لديه لسان لاذع، لكنه تفوق على نفسه صباح يوم السبت ذاك. كونك أُمًّا عزباء يجعل الأمور بالفعل صعبة عليك، ثم جاء هذا الطفل بكل جرأة ليقول لك: «أنا أكرهك بشدة، فأنت غبية جدًّا، ولا تفهمين أي شيء على الإطلاق».

هل تستطيعين إيجاد الصلة؟ إذا لم تستطيعي، فأنت لم يكن لديك طفل ذو 12 عامًا من قبل. سيحين وقتك، ثقي بي.

في تلك اللحظة، لا تقولي شيئًا ودعيه يغادر. أخبرتني إحدى الأمهات: «أتراجع في ذهني إلى حقل صيفي أخضر مع الأقحوانات الجميلة وأتظاهر أنني أختارها لبضع دقائق حتى تهدأ ثورة غضبي».

خذي وقتك، حتى تأتي تلك اللحظة المناسبة لتعليمه شيئًا ما، ربما تكون بعد ظهيرة ذلك اليوم، عندما يأتي موعد مباراته لكرة القدم في الساعة الثانية.

في الساعة الواحدة والنصف سيقول: «هيا، يا أمي، علينا أن نذهب».

تنظرين إليه بتعبيرات جامدة: «سنذهب إلى أين؟».

تتسع عيناه: «ماما، أهلًا، أنا لدي مباراة. أنا حارس المرمى. علينا أن نذهب، هيا».

تقولين بنبرة هادئة: **«لن نذهب إلى أي مكان»**.

- أمي! ما المشكلة بك؟ ألا تعرفين ما هو الوقت الآن؟
- أعتقد أنك تعرف ما هي المشكلة.

يقلب عينيه: «أوه، أنتِ غاضبة بخصوص ما حدث هذا الصباح، أليس كذلك؟».

تهزين كتفيك: «أنا لست متأكدة أن كلمة غاضبة هي الكلمة الصحيحة. ربما خيبة الأمل هي الكلمة المناسبة».

إنه ابنك الذي يندفع فيقول ما يقول ثم بعدها يقول بعدها كلمته الذي يعتقد أنها سحرية: «أنا آسف، يا أمي».

- أنا أقدر اعتذارك. شكرًا لك. إنني أسامحك.

يبتسم، *آه، كان هذا سهلًا*، هذا ما يفكر فيه. *لقد حُلَّ كل شيء. إذًا، فهي تحب تلك الكلمات؟ سأحفظها لأستخدمها في المستقبل.*

- عظيم! إذًا هيا، هيا لنذهب. سأتأخر على المباراة.

ما الذي ستقولينه عندها؟ «لا». ستظلين متمسكة بالقرار الذي اتُّخِذ بالفعل وهو أنه سيفوت مباراة اليوم.

هل من الصعب التمسك بسلاحك؟ إنه تحدٍّ. **تفكرين** أيضًا في الأطفال الآخرين الذين سيدفعون مقابل تغيُّب حارس مرماهم، والآباء الذين سينتقدونك لعدم إحضار ابنك للمباراة. والأسوأ من ذلك شعور ابنك بالكآبة، وعيناه اللتان كانتا تنظران إليك بمحبة في صغره، تنظران إليك الآن بعدم التصديق والشعور بالخيانة.

> إذا تراجعت الآن، فستخسرين كل شيء تسعين إليه.

إذا تراجعت الآن، فستخسرين كل شيء تسعين إليه.

- لا، لن تذهب لأي مكان اليوم.
- لكن أمي، لقد قلت آسف.

- وأنا أسامحك. لكن لن تذهب إلى أي مكان اليوم.

سيتجادل معك، ثم يمشي بعيدًا، ثم يعود للمرافعة من جديد. وعندما لا ينجح التوسل إليك، فإن مياه الدموع ستنهمر للتعبير عن حالته النفسية الكئيبة.

لكنك ما زلت متمسكة بقرارك أيتها الأم. تراجعي الآن، وخمني من الذي ستضعينه في مقعد السائق لعائلتك؟ نعم، إنه هو، طفلك ذو 12 عامًا. إن سوء سلوكه المتمثل في عدم الاحترام لن يتوقف. سيتذكر فقط أنه بعد أن أهانك، كل ما احتاجه هو القدوم إليك وقول: «أنا آسف»، ليتمكن بعدها من الذهاب في طريقه المرح ليمارس نشاطاته.

هل سيتمكن حينها من تعلُّم أي شيء؟ عدا كيفية التلاعب بأمه بفعالية؟

يضع نظام الانضباط الواقعي المسؤولية حيث ينبغي أن تكون. فبعد كل شيء، هذه هي الطريقة التي تجري بها الأمور في الحياة، أليس كذلك؟ لا تؤدِّ واجبك وسيمنحك المعلم تقدير (ض) كبيرًا وسمينًا. لا تؤدِّ عملك في وظيفتك وستوبَّخ أو تُطرَد. خُنْ صديقًا ومن غير المحتمل أن يعود لدائرة أصدقائك مرة أخرى. لا أحد في هذه المواقف سيعطيك فرصة ثانية.

يضع نظام الانضباط الواقعي المسؤولية حيث ينبغي أن تكون. فبعد كل شيء، هذه هي الطريقة التي تجري بها الأمور في الحياة، أليس كذلك؟

لذا -أيها الوالد- دع الواقع يتحدث بالنيابة عنك. دعه يختبر تبعات الحياة الواقعية بدلًا من أن تعيشه في أرض الخيال.

صدقيني، عندما يعطي أصدقاء ابنك في فريق الكرة ما يستحقه لأنه لم يأت إلى المباراة، فسيكون عليه التحايل ليكشف لهم عن سبب غيابه، وسيكون محرجًا بما يكفي لكي لا يكرر ذلك ثانيةً. **أما إذا سألك الآباء الآخرون أين كنت**، أخبريهم بصدق: «لم أستحسن كلام ابني غير المهذب لي، لذا أبقيته في المنزل».

بالتأكيد سينتقدك بعض الآباء المتحمسين لكرة القدم، ولكن مرة أخرى، هم من يحرجون أطفالهم على أي حال بالصراخ عليهم في الملعب: «ما

خطبك؟ لماذا لم تحرز هذا الهدف؟»، لكن غالبية الآباء سينظرون إليك بعين الرهبة. واو، فقط لو امتلكت الشجاعة لفعل ذلك.

بالنسبة إليك، فأنت فائزة من جميع النواحي: يصبح طفلك أكثر احترامًا، حيث يعرف أنه لا يستطيع الإفلات بجريمته، وتكسبين مجموعة أقران محترمة معجبة بك. ولكن الأهم من ذلك، هو بناء سُلطة صحية على ابنك. حيث لا يوجد استهجان عاطفي ولا عقاب، ولا يوجد رد فعل تجاه الموقف وطفلك «السيئ». ولكن بدلًا من ذلك، تأخذين سابقًا زمام الأمور لمنع حدوث الموقف مرة أخرى.

ببساطة، أنت تحاسب طفلك على ما تفوه به لسانه. فبعد كل شيء، أنت مسؤول عما تتفوه به، أليس كذلك؟ إذًا فلماذا لا ينبغي له هو أيضًا أن يُحاسَب عما يتفوه به؟

الانضباط الواقعي لديه كل المقومات لبناء علاقتك مع طفلك. دموع العقاب تدمر العلاقة بينكما، بينما الانضباط يبنيها.

عندما تحمل ابنك مسؤولية تصرفاته وتسمح له بأن يختبر عواقب الحياة الحقيقية، فإنه ينمو ليصبح الشخص البالغ السليم الذي توده أن يكون:

- يحترمك ويحترم رموز السلطة الأخرى.
- يعتني ويعطف على من هم أقل حظًّا منه.
- يراعي الآخرين وممتلكاتهم.
- يقدر نفسه بشكل صحي ولكنه غير متمحور حول ذاته.
- مرنًا في الأوقات الصعبة وغير خائف من الفشل.
- عاملًا مجتهدًا، ويقبل تلقي التعليمات حول كيفية أداء عمله بشكل أفضل.

هذا هو، بعد كل شيء، ما تطمح إليه **-شخص بالغ سليم ومتوازن-** أليس كذلك؟

وضع القواعد الفعالة

يسألني الآباء طوال الوقت، هل يجب عليهم وضع القواعد لأطفالهم أم لا. يشعر الأطفال بالأمان مع وجود القواعد، وبذلك يعرفون ماذا يتوقعون. بعض القواعد لا تحتاج إلى تفكير وضرورية، مثل: «يجب ألا تعبر الشارع بينما تسير السيارات بسرعة الضوء». لكن الأطفال يعلمون بشكل أفضل بالتعليمات التي يشاركون في وضعها بأنفسهم، بما يتناسب مع أعمارهم بالطبع. من الصعب قليلًا أن تتمرد على قواعدك.

إذا جمعت أطفالك وسألتهم: «ما هي القواعد التي يجب أن تكون لدينا في هذا المنزل؟»، ستكون بعض إجاباتهم الأولية سخيفة مثل: «**علينا أن نأكل** البسكويت على الإفطار كل يوم»، و«الشخص الذي ينسى أن يرجع مقعد المرحاض لمكانه نرميه في المرحاض». ولكن عندما يصبحون أكثر جدية، ستكون إجابتهم أكثر صرامة بكثير من القواعد التي قد تتوصل إليها:

- «**الشخص الذي يفتعل الشجار** عليه أن يغسل الأطباق لمدة شهر».
- «**إذا فعلت شيئًا سيئًا**، عليك أن تكتب (**أنا آسف**) **لمئة** مرة».
- «**إذا صرخت** على شخص آخر، فعليك أن تأكل بصلة نيئة».
- «إذا نسيت أداء عمل منزلي، فعليك أن تفعل ضعف الأعمال المنزلية الأسبوع المقبل».

هل تفهم ما أعنيه؟ بالطبع، إنه من الممتع أن تأتي بأفكار لضبط الآخرين بدلًا من تلقيها. لكن تتلاشى هذه المتعة سريعًا، وخصوصًا إذا كنت الشخص الذي يجب التعامل معه بشكلٍ ملتوٍ. **ولكن مع تقدم أطفالك في العمر،** يصبح من المهم جدًّا أن تترك لهم مقعد القيادة لضبط أنفسهم بأنفسهم. **فبعد كل شيء**، كيف سيتعلمون محاسبة أنفسهم إذا سيطرت على الأمور وأخبرتهم بما يجب عليهم فعله.

لذا فأنا بذلت أفضل ما لدي لأحمل أبنائي الخمسة المسؤولية. إليك مثالًا:

عندما كانت ابنتي كريسي مراهقة وكان معها سيارة العائلة وهي في مباراة كرة القدم خارج المدينة، اتصلت لتسأل: «أبي، متى ينبغي لي أن أعود إلى المنزل؟».

قلت لها: «عزيزتي، أنت تعرفين بالفعل متى يجب عليك العودة، فقط كوني في المنزل في وقت معقول».

- لكن أبي، أخبرني متى ينبغي لي العودة بالتحديد؟ فأنا في مطعم البيتزا، ولم يأت أعضاء الفريق إلى هنا بعد.

- إذًا، فأنت لا تريدين العودة إلى المنزل الآن، أليس كذلك؟

- بلى، ولهذا أتصل بك. فمتى يجب عليَّ العودة؟

قلت مرة أخرى: «**فقط في وقت معقول**».

قالت ببعض الضيق: «حسنًا»، ثم أغلقت الهاتف.

بعد أربعين دقيقة، أيقظتني للمرة الثانية. كان الوقت بعد منتصف الليل بعشر دقائق. «أبي، إنها كريسي». لم أكن لأخمن ذلك قط.

- متى ينبغي لي العودة إلى المنزل؟

تمتمت نصف نائمٍ: «**كوني في المنزل في ساعة معقولة**».

- أبي، هل يمكنك فقط أني تخبرني بالساعة التي يجب أن أعود فيها إلى المنزل؟

كان بإمكاني سماع خبطات ذراعيها على الجانب الآخر من الهاتف.

- كريسي، أنت الآن لديك ستة عشر عامًا، ولديك مخ داخل رأسك، كما أن سيارة العائلة معك. فقط كوني بالمنزل في ساعة مقبولة.

- حسنًا.

وأغلقت.

سبعة مبادئ عليّ للانضباط الواقعي:

1. عليك أن تدرك أن هدفك هو أن تبني سُلطة صحية على أولادك.
2. حمِّل أطفالك مسؤولية أفعالهم.
3. انتظِر حتى تجد اللحظة التي يمكن أن يتعلموا منها.
4. دع الواقع يصبح معلمهم.
5. استخدم الأفعال وليس الكلمات فقط، وتمسك بأسلحتك.
6. اختَر معاركك بعناية.
7. تذكَّر أن العلاقات تأتي قبل وضع القواعد.

بعد خمس وثلاثين دقيقة -وأنت بصفتك والدًا تعرف هذا الشعور بعدم القدرة على النوم حتى تتأكد أن جميع أطفالك في العش- كنت ما زلت مستيقظًا. سمعت باب الجراج يُفتَح، وسمعت صوت خطوات ناحية الباب. نظرت إلى ساعتي بجانب سريري. كانت الساعة 12:45.

ابتسمت. عادت كريسي مباشرة إلى المنزل بعد أن أخبرتها أن لديها عقلًا جيدًا في رأسها. **فأثبتت بأفعالها قدرتها الجيدة على اتخاذ القرارات،** وأنه يمكن الاعتماد عليها لتأخذ سيارة العائلة.

إنه من السهل أن تقول لطفلك: «ها هي ذي القواعد». ولكن الأصعب أن تقول: «أنا واثق ومؤمن بك، فأنت تستطيع الحكم على الأمور جيدًا. سأجلس هنا في تلك الزاوية، وأهتف لك».

سيفكر بالفعل البعض منكم: *إنه من حسن حظك أن لديك طفلًا مسؤولًا. **لكني إذا أخبرت ابني بذلك**، فلن يعود إلى المنزل.*

حينئذ ينبغي لك اتباع جرعة مناسبة من الانضباط الواقعي. إذ لن يخرج هذا الطفل بسيارة العائلة مرة أخرى في أي وقت قريب.

إليك اقتراحي: إذا آمنت بوجود الأفضل ستحصل عليه... معظم الوقت. لكن لا تتفاجأ عندما يكون أطفالك أطفالًا، ويسيئون السلوك. ثم ابحث عن اللحظة التي يمكن أن تعلمهم شيئًا ما -مثل عدم إعطائهم مفاتيح السيارة

عندما يريدون الذهاب إلى المركز التجاري بعد أسبوع- ودع الواقع يتحدث بالنيابة عنك.

سيقول ما يكفي؟

[redacted]

هل تريد النجاح لطفلك؟

إذا أردت أن يُخرِج طفلك أفضل ما لديه، دعه يفشل.

ماذا قلت؟ هل ما قرأته صحيح؟

حسنًا، دعني أسألك بعض الأسئلة:

- هل تصرخ، أو تتوعد، أو تحاول إقناع طفلك، بفعل أشياء روتينية بسيطة مثل النهوض للمدرسة، أو ارتداء الملابس، أو تناول الطعام، أو أداء الواجبات المدرسية أو الأعمال المنزلية؟
- هل تُمهِّد حياة طفلك بشكل زائد عن الحد؟
- هل تكمل واجباته المنزلية التي تبدو صعبة للغاية عليه بالنيابة عنه، أو تختلق الأعذار إذا لم يُنهِها في الوقت المحدد؟
- هل تقلق إذا بدا طفلك غير سعيد؟

اسمحوا لي أن أكون صريحًا. الطفل غير السعيد هو طفل صحيح نفسيًّا، فالفشل خطوة على طريق النجاح. انظر إلى الأمر بهذه الطريقة: إذا كنت سعيدًا وكل شيء يسير على ما يرام، هل سيكون لديك دافع للتغيير؟ لا. فقط عندما لا تسير الأمور على ما يرام، تبدأ في التفكير، حسنًا، هذا لم يجدِ نفعًا بشكل جيد. ربما ينبغي لي أن أجرب شيئًا مختلفًا في المرة القادمة.

نفس التفكير ينطبق على طفلك. عندما يكون الطفل غير سعيد، فعادة ما يكون بسبب فعله شيئًا خاطئًا، أو فشله في فعل شيء ما، أو ببساطة لأنك -أيها الوالد- لا تتماشى مع أمنياته في هذه اللحظة. إذا كان الأمر كذلك، فإن عدم سعادته سيحفزه على فعل شيء مختلف في المرة القادمة.

الشعور الجيد شيء مؤقت، والمشاعر تتغير من لحظة لأخرى. فتقدير الذات الحقيقي، يُبنَى عندما يعمل الطفل جاهدًا على شيءٍ ما، ويستطيع الفوز به، وعندها يستطيع أن يقول: «لقد فعلت ذلك بنفسي. واو».

أحيانًا يكافح الطفل ويعمل جاهدًا، لكن النتيجة تكون غير مُرضية. ومع ذلك، في هذه الحالة، فإنه يتعلم شيئًا ما -الشيء الذي لا يجدي نفعًا- وبذلك يمكنه فعل الأشياء بشكل مختلف المرة القادمة.

ولكن الطريقة التي يواصل بها طفلك -ما يمكنه وما لا يمكنه فعله- أمرُها متروك لك إلى حد كبير. عندما يكافح طفلك، اسأل نفسك، هل هو قادر على فعل هذا الشيء بمفرده إذا عمل بجد؟ إذا كان الأمر كذلك، دعه يكافح ويعمل بجد واسمح له بالفشل أيضًا. عندما يتحمل الطفل مسؤوليته ويتحمل مسؤولية أفعاله، فإنه سيبني تقديره لذاته بشكل صحي، والقائم على ثلاث نقاط: القبول والانتماء والكفاءة.

القبول

تتلهف ابنتك إلى الحصول على موافقتك، وسترقى إلى مستوى توقعاتك لها. عدم سماحك لها بفعل الأشياء بمفردها هو كإخبارها: «أنت أغبى طفلة رأيتها في حياتي»، و«لا أعتقد أنك قادرة على صنع ذلك بنفسك، لذا يجب أن أساعدك». ولكن بإيماءة موافقتك وموقفك بـ «اذهبي، أعلم أنه يمكنك فعل ذلك»، ستطير طفلتك عاليًا وستستمر لفترة طويلة محلقة في هذه الرياح.

الانتماء

الجميع يحتاج إلى الانتماء لمكان ما. هل سينتمون إلى منزلك، حيث لا بأس من المحاولة والفشل؟ أم سينتمون إلى مجموعة الأصدقاء، حيث تزدهر المعلومات الخاطئة ويمكن أن تكون القيم مختلفة جدًّا؟ هل أطفالك يشعرون بالأمان في الانتماء إليك؟ إذ لن يشعروا أنهم حقًّا جزء من العائلة ما لم يساهموا فيها.

الكفاءة

هل تريد أن يكتسب أطفالك عضلات سيكولوجية تمنحهم القوة في مواجهة أي شيء يقابلهم في حياتهم؟ حمِّلهم مسؤولية. عندما يتابعون أمرًا -سواء كان إطعام الكلب أو تنظيف المطبخ- قل: «عمل رائع، أراهن أن هذا جعلك تشعر بالراحة في داخلك». «الشعور بالرضا» المؤقت، المستغَل جيدًا، يمكن أن يلهم الأطفال لفعل ذلك مرة أخرى.

إذا فشلوا في إتمام شيءٍ ما، لا تؤدِّ المهمة نيابةً عنهم. الكلب الجائع سيوقظ ابنتك الساعة الواحدة صباحًا. أو أنك لن تستطيعي إعداد العشاء لأن المطبخ في حالة من الفوضى. هكذا تفعل الحيلة دون إصدار أي صوت من جانبك.

عندما يفشل أطفالك، فإنهم يتعلمون ما الذي لن يفعلوه المرة القادمة. مثلك تمامًا.

طفلتك أكثر ذكاء وقدرة مما تعتقد. هي أحيانًا تتلاعب بك. لذلك، من أجلها ومن أجلك، لا تقع في لعبتها.

الحفاظ على وجهة نظر طويلة المدى

تحذير أخير: استخدم أساليب الانضباط فقط عندما يستحق الأمر. هذا يعني أن تختار معاركك بعناية وإلا ستبالغ في تقدير الخطورة. لن تعجبك كل سلوكيات طفلك. لكن ليس كل سوء سلوك يستحق النضال حتى الموت.

بصراحة، هل يهم إذا صبغت ابنتك المراهقة شعرها باللون الأزرق؟ ستتلاشى الصبغة في النهاية، أو ستكتشف أن اللون الجديد لا يتناسب مع خزانة ملابسها الحالية.

إذا كانت طفلتك البالغة من العمر أربع سنوات، تصف جميع حيواناتها المحشوة قبل أن تنام ويستغرق ذلك ساعة، وعندما تطلب منها الإسراع تصرخ، إذا أخبرتها أن تذهب إلى السرير قبل موعدها بساعة، وبذلك ستحصل على الوقت الذي تريده لتصنع عشها (تأكد أن يتم ذلك دونك وأنها لن تشدك إلى عالمها التنظيمي)، وأنها تنام في الوقت المحدد.

إذا لم ينظف طفلك البالغ من العمر ثماني سنوات غرفته قط، اتركيه. فإنه سينظفها عندما لا يجد قفاز البيسبول الخاص به.

إذا كان ابنك البالغ من العمر أحد عشر عامًا، يشرب من زجاجة اللبن مباشرةً، وهذا يدفعك للجنون، فاشترِ زجاجتين بدلًا من واحدة. وضع علامة سوداء تحمل اسمه على زجاجته الخاصة. سيمنعك هذا من الركض إلى المتجر كثيرًا لأنه يشرب ربع الزجاجة مع كل وعاء من حبوب الإفطار، وبهذا يصبح باقي أفراد الأسرة أكثر سعادة لأنه لا ينهي زجاجتهم.

كما ترى، نحن الآباء غالبًا ما نركز على الصغائر والمضايقات الصغيرة التي تدفعنا إلى الجنون. بدلًا من ذلك، دع الواقع يتحدث. ابنك ذو 16 عامًا، الذي يصر على إجراء ثقوب متعددة في أذنه وأنفه، سيجد قريبًا أنه يواجه مشكلة في الحصول على وظيفة في الصيف.

> نحن الآباء غالبًا ما نركز على الصغائر والمضايقات الصغيرة التي تدفعنا إلى الجنون. بدلًا من ذلك، دع الواقع يتحدث.

عندما كنت عميدًا مساعدًا لشؤون الطلاب في جامعة أريزونا، ضحكت بيني وبين نفسي على مظهر الطلاب من السنة الأولى حتى الأخيرة. فالطلاب الجدد، غالبًا ما يرتدي الصبي منهم ملابس اعتمدتها والدته مع قَصة شعر جديدة وبنطال قماش نظيف، وما إلى ذلك. في غضون شهر أو نحو ذلك، بعد خروج الأم من الصورة يظهر الصبي بصورة قذرة وبشعر غير حليق، وببنطال مكرمش أو يستبدل به بنطالًا جينزًا ممزقًا. وفي بعض الأحيان يضيف قرطًا أو اثنين، بالإضافة إلى حضورٍ أكثر تمردًا. ومع ذلك، وبحلول العام الأخير، يرجع هذا الصبي إلى الملابس التي تعتمدها والدته، وينزع الأقراط، لأنه سيذهب إلى مقابلات العمل.

إذا كنت والدًا لمراهق، عليك أنت تتحلى بالصبر وأن تتجاوز المحنة. فكائنك الفضائي سيعود ليبدو مثل طفلك عاجلًا أم آجلًا. الطرق التي يتصرف بها الناس تتغير. لذا حافِظ على علاقتك به وعندها لن يصبح أسلوبك قديمًا ولن يخطئ.



استراتيجيات اختبرها الزمن والتي أبدت كفاءتها

التدرب قد لا يؤدي إلى الأداء بشكل مثالي ولكنه يؤدي إلى تغيرات سلوكية.

أختي تصنع فطيرة توت رائعة. لقد أمضت سنوات حتى تتقنها، وقد استمتعت عائلتي بأخذ عينات منها. القشرة رقيقة جدًّا لدرجة أنها تذوب في فمك مثل «الكرواسون» الطري. حتى الكتابة عنها الآن جعل لعابي يسيل.

لكن ذات مرة، عندما دخلت أختي عبر الباب ومعها فطيرة التوت الطازجة، أسقطتها على أرضية المطبخ. تناثرت قطع الفطيرة اللذيذة في كل الاتجاهات. ألقيت أنا وساندي وأطفالنا نظرة واحدة وأخذنا الملاعق من الدرج. لقد جرفنا بقايا الفطيرة هذه من على الأرض وأكلناها.

أحيانًا لا تكون الحياة مثالية. لذا عليك أن تأخذ منها ما يمكنك الحصول عليه. ربما لا تكون أفضل والد في العالم حتى هذه اللحظة. ربما تكون مشغولًا بحياتك المهنية، أو تورطت في الطلاق، أو تحارب مشكلاتك الخاصة الناتجة من تجاربك السابقة. ولذا سقط أطفالك من خلال شقوق احتياجاتك الخاصة.

ربما أزعجتك عندما تحدثت عن أهمية وضع بصمتك على طفلك مبكرًا. لقد فاتتك السنوات الأولى لطفلك، لأنك عملت لساعات طويلة. أو لأنك وقعت

في فخ التمارين الكثيرة مما أدى إلى تربية أبنائك على يد أناس آخرين مثل المدربين الرياضيين أو مدربين الباليه، تظن بذلك أنهم سيمتلكون القدرة على «التنافس» ولن يفوتهم أي شيء في مستقبلهم.

ربما تكون قد سلكت الطريق الاستبدادي، الذي تقود فيه طفلك. لم يكن لديك أي فكرة أن سلوكك الخاص قد يثير سوء سلوكه. أو أنك أخطأت في جانب التساهل، فلا تسمح لطفلك أبدًا باتخاذ القرارات، أو الفشل أو النضال. لم تكن تعلم أنك تلحق الضرر بطفلك بمحاولة مساعدته وتمهيد طريقه في الحياة.

تتساءل: ماذا أفعل إذًا؟ طفلاي في عمر الثانية عشرة والرابعة عشرة. أليس هذا متأخرًا جدًّا؟

النبأ السار هو أنه لم يفُت الأوان بعد. التغيير يبدأ من عندك.

الاعتذار هو خطوة أولى جيدة: «لقد فكرت، أنني كوني والدًا وحتى هذه اللحظة، فعلت أشياء خاطئة. ولكن من الآن فصاعدًا، أريدك أن تعرف أنك سترى أبًا/أمًّا جديدًا في المنزل».

سينظر إليك طفلك رافعًا حاجبيه، مفكرًا: *حسنًا، وإن يكن.*

لن يصدقوا ذلك، حتى تُظهِر لهم أنك مختلف بالفعل. هذا لأنهم كانوا فئران تجاربك لسنوات حيث جربت استراتيجيات مختلفة.

تحتاج إلى خطة جديدة تمكنك من إحراز بعض التقدم. لن يكون الأمر سهلًا، وخصوصًا إذا مرت بعض السنوات في تربية الأبناء. لكن الأمر يستحق ذلك. أصعب الأشياء هي الحفاظ على ثباتك وعدم الاستسلام عندما تكون منهكًا.

أصعب الأشياء هي الحفاظ على ثباتك وعدم الاستسلام عندما تكون منهكًا.

هناك قول مأثور يقول: «التدريب خير وسيلة للمثالية». لكن ليس عليك أن تكون مثاليًّا. ما عليك سوى أن تكون أبًا أفضل، وأكثر حكمة، وهذا يتطلب وقتًا وصبرًا والتزامًا. لا يتعلق هذا الكتاب بإعادة تدريب طفلك فحسب، بل يتعلق أيضًا بإعادة تدريبك. إذا لم تلتزم بفعل بعض الأشياء بشكل مختلف، فستعود إلى سلوكك السابق، وسيواصل طفلك سلوكه السيئ.

هل تريد تغيير سلوك دائم؟

إذا كنت تريد تغييرًا دائمًا للسلوك، **فإليك** عشر استراتيجيات اختُبِرت عبر الزمن لكيفية الوصول لتغيير السلوك. أعلم أنها تجدي نفعًا، لأنني استخدمتها مع أطفالي الخمسة وشاركتها مع عدد لا يحصى من العائلات الأخرى التي قدمت لهم المشورة على مدار ما يقرب من أربعة عقود.

1. ضع الكرة في الملعب حيث يجب أن تكون

عندما تحاسب طفلك على أقواله وأفعاله، فأنت تحترمه. لا تفعل بالنيابة عن طفلك أي شيء ينبغي أن يفعله لنفسه.

لا تفعل بالنيابة عن طفلك أي شيء ينبغي أن يفعله لنفسه.

واجب المدرسة الذي يشتكي منه؟ إنه واجبه هو، وليس واجبك.

هذا الانطباع السيئ الذي أظهره وأوقعه في مشكلة مع المدرب؟ يحتاج إلى الاعتراف به وتحمُّل العواقب.

لا تقدم الأعذار نيابةً عنه، مثل: «أوه، أيها المدرب، لقد كان يمر ولدي بيوم صعب. لا بد وأنك مررت بأيام صعبة، أليس كذلك؟»، وأيضًا لا ينبغي أن تلوم نفسك بسبب تصرفه: *لو كنت والدًا أفضل، لما فعل ذلك. إنها غلطتي*. لا، الغلطة غلطته هو، ويجب أن تقع المسؤولية على عاتقه. كلما أسرع في تعلُّم أن اللغة غير المحترمة والانطباعات السيئة ليست هي الطريقة التي يرتفع بها، كان أفضل حالًا هو ومن حوله، الآن وفي المستقبل.

تلك الأعمال المنزلية التي كُلفت بها؟ تخصها هي وليس أنت. فإذا لم تفعلها، ادفع لشقيقها من مصروفها ليفعلها نيابةً عنها دون الرجوع إليها.

هل هذا يعني أنك لا تساعدها في بعض الأحيان، مثلًا إذا مرضت؟ لا، فبعد كل شيء، أنت تقدر من يساعدك في أداء مهامك في مثل تلك الأوقات. الفارق هنا، أنك لم تخطط لهذه المساعدة أو تتوقعها.

إنه الشيء نفسه بالنسبة إلى أطفالك. إن محاسبة الأطفال على أفعالهم تهيئهم للحياة خارج منزلك، حيث لن يتساهل معهم الناس إذا لم يتحملوا أعباء عملهم أو لم يكملوا الجزء الخاص بهم من الاتفاق.

2. ابحث عن لحظات يمكن أن يتعلم منها شيئًا

تحيط بك اللحظات المناسبة لكل عمر كل يوم، عندما تبحث عنها.

تحيط بك اللحظات المناسبة لكل عمر كل يوم، عندما تبحث عنها.

طفلتك صاحبة الأعوام الأربعة صرخت: «لا»، عندما طلبت منها الجلوس وتناول الإفطار. بعد ذلك بساعة تذمرت: «أمي، أنا جائعة».

ماذا ستقولين لها؟

- وقت الوجبة الخفيفة بعد ساعتين من الآن. لقد رفعنا الإفطار للتو.
- لكن أمي، أنا جائعة.

تصر على ذلك وتضرب الأرض بقدميها.

- أنا أفهم ذلك، ويمكنك تناول وجبة خفيفة بعد ساعتين من الآن. في المرة القادمة عندما أطلب منك أن تأتي للإفطار، قد لا ترغبين في قول لا.

على نفس طاولة الإفطار، نظر طفلك البالغ من العمر 11 عامًا، بقرف إلى الخبز المحمص: «مرة أخرى؟ لقد أعددت هذا قبل يومين. ألا يمكنك فعل أي شيء آخر؟ لقد سئمت منه. إنه مثل عدمه، فلا تعطيني شيئًا. أنا أستطيع إعداد الفطور لنفسي».

تتجاهلين تعليقه، وتخرجين من المطبخ، وتباشرين عملك. عندما التقطت صحنه لاحقًا، وجدت أن هناك قطعة خبز محمص مفقودة بشكل غريب.

في صباح اليوم التالي، حضر لتناول الإفطار، كان طبقه على الطاولة، لكنه فارغ. حدق إليه وقال: «أين فطوري؟».

- أوه، أنا أفعل ما قلته لي بالأمس (لا أعطيك شيئًا)، أنت قلت إنه يمكنك إعداد فطورك بنفسك، لذا فقد حصلت على ما تريد.

بعد ذلك، يجب على طفلك أن يعد وجبة الفطور الخاصة به، بما في ذلك العثور على الوعاء، والحبوب، والملعقة، والحليب المخفي خلف المخلل والكاتشب والبيتزا التي يبلغ عمرها ثلاثة أيام في الثلاجة، مع الحفاظ على خروجه للمدرسة في الموعد المحدد، غدًا ربما يحمص الخبز. أو قد يضطر

إلى ضبط المنبه قبل نصف ساعة لإعداد وجبة الإفطار الخاصة به. في كلتا الحالتين سيفهم ويقدر ما تفعلينه.

لذا ابحث عن اللحظات التي يمكن أن تُعلِّمه شيئًا ما. فستظل عالقة معه لمدة أطول بكثير عن أي محاضرة قد تعطيها له.

3. استعمِل الانضباط بدلًا من العقاب

من السهل إخبار أطفالك بما يجب وبما لا يجب عليهم فعله، أو تهديدهم بالعقاب لسوء سلوكهم. الأمر الأصعب هو التفكير سابقًا في استراتيجية تربية جديدة حتى تحصل على نتيجة مختلفة، ثم العمل وفقًا لهذه الخطة.

عواقب الحياة الواقعية هي أدوات تدريب رائعة لأطفالك. إذا واجهوا القليل من الواقع الآن، فسيكونون أفضل حالًا عندما يتعين عليهم مواجهته خارج أبواب بيتك الحامية.

> إذا واجهوا القليل من الواقع الآن، فسيكونون أفضل حالًا عندما يتعين عليهم مواجهته خارج أبواب بيتك الحامية.

ابنك المراهق يكره تنظيف غرفته. لقد مرت شهور منذ أن رأيت فيها أرضية غرفته آخر مرة. يخبرك أنه سيُحضِر صديقًا بعد المدرسة ليؤديا الواجبات معًا. يخبرك لمعان عينيه أنها فتاة يهتم بها. وبمعرفتك بمدى فضول الفتيات، تريدين إخباره أن ينظف غرفته في حال ألقت نظرة خاطفة. لكنك لا تفعلين ذلك، لأن لديك هدفًا أسمى في ذهنك.

تتجول تلك الفتاة في الصالة وتلقي نظرة خاطفة. ثم دخلت المطبخ بعينين واسعتين، وأخذت حقيبتها، وقالت: «عليَّ الذهاب».

قال ابنك: «الآن؟ لكنك وصلت للتو».

همست: «لن ينجح الأمر».

يحاول ابنك إدارة الموقف: «لكن... لماذا؟».

- غرفتك. (ثم ارتجفت) فقط... لا.

ثم تذهب. بالتأكيد لا يمكنك إلقاء اللوم عليها.

بعد بضع دقائق، سمعت صوت باب غرفة نوم طفلك يُفتَح. ألقيت نظرة خاطفة هناك. كان ابنك واقفًا بفم مفتوح. تمتم: «واو، هذا سيئ».

في تلك الليلة نام متأخرًا، وتسبب الخبط في غرفته وإعادة ترتيبها في قطع نومك. في صباح اليوم التالي، استيقظ بعينَي الباندا ساحبًا نفسه خارج المنزل. لم تستطيعي التحمل، وبمجرد رحيله، أسرعت في الردهة لتلقي نظرة على غرفته. رأيت العجب العجاب، رأيت أرضية غرفته، ولم تعد صناديق البيتزا والملابس والكتب والأحذية والأدوات الرياضية مبعثرة في جميع الأسطح المتاحة. لا تزال غير نظيفة بالشكل الكافي بالنسبة إليك، ورائحتها رائحة العفونة في غرفة تغيير الملابس، لكنك تبتسمين. حدثت معجزة في منزلك.

هل سيستطيع ابنك الإمساك بتلك الفتاة مرة أخرى؟ من غير المحتمل أن تُرَى مرة أخرى في حياته، بعد أن رأت تلك الغرفة. لكن في المرة القادمة التي سيحضر فيها فتاة إلى المنزل، أراهن أنه سينظف غرفته بل إنه سيفتح النوافذ وسيحصل على أحد معطرات الجو من «بلاك أيس».

اكتمل المشروع. فعل الواقع الحيلة دون بذل طاقة أو قول كلمة واحدة. هذه هي قوة الانضباط الواقعي.

4. قُل ما تعنيه، واعنِ ما تقوله

إذا كنت على الطريق السريع وواصلت السيارات التي أمامك تبديل المسارات، فقد يكون ذلك مزعجًا. «لماذا لا يمكنهم اختيار حارة والبقاء فيها؟»، تتذمر لأنهم يمنعونك من تجاوزهم بسرعة.

إن عدم فعل ما تقوله يمكن أن يكون مزعجًا لأطفالك كما هو الحال بالنسبة إليك مع السيارات. ولهذا إنه من المهم جدًا أن تختار الكلمات التي تستخدمها معهم بعناية شديدة. فلا تقل أي شيء ستتراجع عنه.

> فلا تقل أي شيء ستتراجع عنه.

«أنت معاقَب مدى الحياة». هذا ليس محتملًا، أليس كذلك؟ لذا لا تقل هذا في المقام الأول. إذا علم أطفالك أنك تقول ما تعنيه، وتعني ما تقوله، فسيؤدي ذلك إلى كبح الكثير من سلوكياتهم السيئة. لماذا؟ لأنهم يعرفون أن هناك قوة واتساقًا وراء كلماتك. فأنت لا تلقي بالكلمات في وجوههم لأنك مستاء للحظات. وبعد أن تقول ما تعنيه وتعني ما تقوله، هناك خطوة أخرى: متابعة تلك العواقب.

بعد أن وجدت مرات عديدة، وأنت خارجة إلى العمل، أن خزان الوقود فارغ، أصدرت قرارًا للعائلة: «أي شخص يقود سيارتي مسؤول عن التأكد من امتلاء خزان الوقود حتى ربعه على الأقل قبل إيقافها. وإلا سيفقد ذلك الشخص امتيازاته في قيادة السيارة لمدة أسبوع».

بعد ذلك بأسبوع، قدت سيارتك لمسافة صغيرة ثم نفد الوقود. لذا تأخرت عن العمل لأنه تعيَّن عليك ملء خزان الوقود، ورئيسك لم يكن سعيدًا.

آخر شخص قاد سيارتك، كانت ابنتك التي ذهبت إلى المركز التجاري مع صديقاتها يوم السبت. أول قرار مِلت إليه هو أن تغسلي ابنتك بالكلمات بمجرد أن تأتي إلى المنزل. لكنك بدلًا عن ذلك، قررت الانتظار حتى تأتي تلك اللحظة التي يمكن أن تُعلِّمها شيئًا.

في تلك الليلة سألت: «أهلًا، أمي، أنا لا أستطيع إيجاد مفتاح السيارة في المطبخ».

تجيبين: «لا. إنه ليس هناك».

- أنا أحتاج إليه، يفترض بي أن أقابل «كيلي» في «ستاربكس».

- لن تذهبي إلى أي مكان الليلة.

قالت ابنتك بشكل وقح: «أمي! عليَّ أن أذهب إلى «ستاربكس»! ما مشكلتك؟».

تضحكين بهدوء: «إنها ليست مشكلتي. إنها مشكلتك».

عبست: «ماذا تقصدين؟».

- حسنًا، لقد تأخرت اليوم عن العمل، لأن خزان الوقود كان فارغًا تقريبًا. وآخر شخص استخدم السيارة كان أنت.

- أوه، لقد نسيت. أملؤه من الآن فصاعدًا.

تهزين رأسك: «شكرًا لك. أنا سعيدة لسماع ذلك».

تبتسم: «عظيم. إذًا، أحتاج لمفاتيح السيارة».

تعودين إلى المهمة التي كنت تفعلينها: «كما قلت لك، لن تذهبي إلى أي مكان الليلة».

ستختبرك ابنتك لمعرفة إذا كنت تعنين ما تقولين، وخصوصًا أنك تراجعت عما قلت من قبل. لكن هذه المرة لن تتراجعي، لأنك تعرفين ما هو على المحك ألا وهو مستقبل ابنتك كونها إنسانًا مسؤولًا.

هي لن تكون سعيدة تلك الليلة، لكن وماذا بعد؟ أنت أيضًا لم تكوني سعيدة عندما أطلق رئيسك جموح غضبه عليك في ذلك الصباح.

في بعض الأحيان، يحتاج الطفل إلى أن يكون غير سعيد، ليكون صحيحًا نفسيًّا وسلوكيًّا. لذا لا تغيري الحارات ولا تتراجعي. في المستقبل البعيد ستشكرك ابنتك على تمسُّكك بأسلحتك عندما تسترجع تلك اللحظة.

5. قُل الشيء مرة واحدة، ثم غادِر

أنت كاتب سيناريو عائلتك. أنت من علَّم شخصياتك سوء السلوك. لذا أنت الآن بحاجة إلى تغيير السيناريو.

في كل مرة تخبر أطفالك بما عليهم أن يفعلوه، فأنت تبرمجهم للرد عليك والخروج عن طريقهم وليس فعل ما تقوله. هذا يُدعى «الطبيعة البشرية»، وهذا بدأ منذ أيام آدم وحواء.

عندما سألت طفلًا ذات مرة، كيف تعرف متى عليك أن تنتبه عندما تناديك والدتك، هذا ما قاله: «في المرة الأولى أتجاهل النداء. سوف تنادي مرة أخرى. في المرة الثانية إذا كانت بدأت تغضب، ستضيف اسمي الأخير. لكني أعلم أنه لا يزال لدي متسع من الوقت، لأنها تتبع أسلوب المرات الثلاث. أما عندما تضيف اسمي الأوسط مع ارتفاع صوتها قليلًا -في المرة الثالثة- أعلم أنني بحاجة إلى الذهاب وفعل ما كلفتني به، وإلا سأواجه مشكلة حقيقية».

> لا عجب أن يصبح أطفالنا صمًّا عندما يناديهم آباؤهم أو أمهاتهم. إنهم يعرفون بالضبط المدة التي يمكنهم تجاهلنا فيها بأمان والخطوات التي سنتخذها.

انظر كيف ندرب أطفالنا على سوء السلوك؟ لا عجب أن يصبح أطفالنا صمًّا عندما يناديهم آباؤهم أو أمهاتهم. إنهم يعرفون بالضبط المدة التي يمكنهم تجاهلنا فيها بأمان والخطوات التي سنتخذها. باختصار، لقد كشفونا.

إذًا ها هي ذي الخطة الجديدة. تقول الشيء مرة واحدة ثم تمشي بعيدًا. لا يوجد نداء تالٍ أو تهديد. إذا لم تتم المهمة فاستخدم نظام الانضباط

الواقعي. لن تحدث النقطة «ب» حتى تتم النقطة «أ». بمعنى أنه لن يذهب إلى مباراة كرة البيسبول حتى يؤدي المهمة التي من المفترض أن يفعلها، حتى لو لم يصل إلا في الشوط الأخير. لذا اعطي لأحبالك الصوتية بعض الراحة. تحتاجينها لمرة واحدة فقط وليس لثلاث مرات.

6. تذكَّر أن الشجار صورة من صور التعاون

لا يمكنك الشجار مع نفسك. تحتاج لوجود شخصٍ آخر لتتشاجر معه. رقصة التانجو الشاعرية تحتاج لفردين. لا يمكن فعل تلك الرقصة إذا انسحب أحدهما.

أنت الشخص البالغ، لذا أنت الشخص الذي يحتاج إلى التغيير أولًا. ببساطة، ارفض الدخول في شجار من الآن فصاعدًا.

تسألك ابنتك: «أمي، هل هذا يبدو جيدًا عليَّ؟».

تتنهدين. ها هي ذي تبدأ من جديد. تكرهين الشجار بسبب الملابس. هي تسألك عن رأيك في ملابسها، لكنها تريد أن تتشاجر معك. بدلًا من أن تردي مباشرةً، فكري: *ما الذي كنت أقوله أو أفعله في هذه الحالة؟*

في أي مرة قلت فيها: «بالطبع، تبدو جيدة». تسألك: «هل فعلًا تبدو جيدة؟ ألا تجعلني أبدو سمينة؟».

لا يمكنك الفوز بعد ذلك مهما قلت، وغالبًا ما تتبع هي ذلك بالدموع.

إذا قلت: «قميصك الأحمر سيبدو أفضل مع بنطالك الجينز»، قالت: «لكن ما الخطأ في هذا القميص؟».

بدأ ضغط دمك في الارتفاع عندما لمحت أنك كبيرة في السن ولا تعرفين ما هي الموضة. وقفز ضغط دمك عاليًا جدًّا، عندما أضافت أنك غبية. ثم بدأ القتال.

إذًا ماذا ستصنعين هذه المرة من أجل نتيجة مختلفة؟

سترفضين المشاركة في هذا العرض المبتذل المكرر، فالتدخل في شؤون طفلك الخاصة وتقديم رأيك هو الإعداد المثالي لحرب شاملة بين

سترفضين المشاركة في هذا العرض المبتذل المكرر، فالتدخل في شؤون طفلك الخاصة وتقديم رأيك هو الإعداد المثالي لحرب شاملة بين الوالد والطفل.

الوالد والطفل.. وبعد ذلك ستفعل تلك الطفلة ما كانت ستفعله على أي حال. إذًا لماذا الذهاب إلى هناك منذ البداية؟

ستجيبين ببساطة عن سؤالها: «ما يهم هو إعجابك الشخصي بما تلبسين».

تدور ناحيتك، جاهزة لبدء الشجار: «ماذا تقصدين؟».

- ما قلته بالضبط.

تقولين هذا، ثم تغادرين.

هذه المبادئ المتمثلة في «قل ما تعنيه، واِعنِ ما تقوله» و«**قل** الشيء مرة واحدة ثم غادر» تكون مفيدة جدًّا عندما يحاول طفلك الشجار معك، أليس كذلك؟ إذا لم تشارك، فلن يكون هناك قتال.

نهاية القصة.

7. قرِّر ما يستحق القتال

يشتهر الآباء بشكل معيب في جميع أنحاء العالم بالتشاجر مع أطفالهم حول أشياء ثانوية بينما ينبغي لهم التركيز على المعارك الكبرى. بعض الأشياء لا تستحق خوض الحرب من أجلها.

صبغ ابنك شعره باللون البنفسجي، معتقدًا أنه رائع. لماذا ينبغي لك الاهتمام؟ إنه شعره هو. إذا سمحت مدرسته بهذا المظهر الجديد، فسيختبر ابنك كونه متفردًا. وإذا لم تسمح المدرسة بذلك، فسيتعلم الانضباط الواقعي عندما يستدعيه المدير، طالبًا منه التخلص من هذا الشكل.

إذا ظل الشعر الأرجواني لفترة من الوقت، بل وأضاف بعض الألوان الأخرى لتتماشى معه، فلا داعي للقلق. استمتع بالرحلة المجنونة. أضمن لك أنه بحلول الوقت الذي سيتولى فيه وظيفته الأولى في مانهاتن، لن يكون لديه شعر أرجواني.

الآباء أصحاب السلطة الصحية على أبنائهم يولون اهتمامًا أكبر بقلوب أطفالهم، أكثر من الملابس التي يرتدونها أو لون أو شكل شعرهم. واحدة من بناتي كان لديها كل ألوان قوس قزح في شعرها، بما في ذلك اللون الأزرق. ليس من المستغرب أن ينتهي بها الأمر بالذهاب إلى كلية الفنون، وعملت مصممةَ ألعاب مع شركات كبيرة مثل ديزني وهاسبرو.

عندما تمعن النظر إلى سلوكيات طفلك، افرز السلوكيات الخاطئة حقًّا -التي تحتاج إلى تصحيح لصالح الطفل- من السلوكيات التي تكشف عن هوية الطفل.

افرز السلوكيات الخاطئة حقًّا -التي تحتاج إلى تصحيح لصالح الطفل- من السلوكيات التي تكشف عن هوية الطفل.

غرفة جينا كانت عبارة عن فوضى مستمرة من المشاريع الفنية والواجبات المدرسية. أما بالنسبة إلى سيارتها خنفساء فوكس فاجن القديمة التي ادخرت ثمنها واشترتها عندما وصلت سن السادسة عشرة، كانت مكتظة بملابسها، وفنجانَي قهوتها، وحقائب ظهرها، وأشياء أخرى كانت تتركها هناك لأسبوع. بين الحين والآخر كانت تنظف غرفتها، ولكن ليس بالقدر الكافي المُرضي لأبيها.

عندما تحدثت مع والد تلك الفتاة وهو الابن الأول في أسرته، أدرك أن ما رآه سوء سلوك من جانب ابنته الصغرى ما هو إلا جزء من شخصيتها الفنية وحبها للناس. فالفتاة صاحبة الغرفة والسيارة الفوضوية عملت بدوام جزئي، وتطوعت في منشأة للمسنين مرة في الشهر. وأعطت دروسًا خصوصية للأطفال المحتاجين للرعاية صباح يوم السبت.

نعم، في بعض الأوقات تراجعت درجاتها قليلًا، مما دفع والدها إلى الجنون لأنه عُنِّف فيما مضى من قِبل والديه بسبب الدرجات التي تقل عن ممتاز. لكن تلك الفتاة امتلكت قلبًا سليمًا. فهي شخص مهذب ولطيف وكريم مع كل شخص على اتصال به. كل شخص عرفته أحبها وأعجب بها.

عندما رأى والد جينا أن كسلها المتمثل في عدم تنظيف سياراتها أو دراستها بشكلٍ كافٍ، لم يكن سوى استقبال خاطئ منه لحقيقة جينا. فبمجرد أن غيَّر تفكيره واتبع ذلك بالأفعال، بما في ذلك قول كلمات مثل: «أنا آسف»، بدأت الهوة التي كانت بينهما في الانغلاق.

كل واحد من أطفالك سيكون مختلفًا عن الآخر. فالاختلاف ليس خطأً. إنه فقط مجرد اختلاف. جينا لم تكن مثل أخيها الأكبر المنظم والمثالي، الذي يدرس في كلية الحقوق. ولم تكن مثل أختها الوسطى، التي تدرس الموسيقى في الجامعة. كانت هي طفلة العائلة الاجتماعية وغير المنظمة، التي تملك قلبًا من ذهب.

إذًا ما الذي ستنتبه إليه؟ الأشياء المتعلقة بطفلك التي تدفعك إلى الجنون، أم قلب طفلك؟ اختَر معارك بحكمة.

8. لا تجرف الجليد من طريق طفلك

> إن اختبار عواقب سوء السلوك، هو ما يقضي على سوء السلوك في مهده بشكل طبيعي.

إذا أنقذت أطفالك من تبعات أفعالهم التي ينبغي لهم أن يتعرضوا لها، فأنت لا تقدم لهم أي معروف. إن اختبار عواقب سوء السلوك، هو ما يقضي على سوء السلوك في مهده بشكل طبيعي.

تغادر ابنتك المدرسة مبكرًا، وتقول إن عليها الذهاب لموعد مع الطبيب. لم تحصل المدرسة على ملاحظة منك حول ذلك، لذا يتصلون بك ليتأكدوا.

لا تريدينها أن تقع في مشكلة، لذا تقولين: «أوه، نعم، سيدة سميث، ابنتي لديها موعد مع الطبيب، في الواقع، نحن هناك الآن، شكرًا لاتصالك لتتأكدي»، ثم تنهين المكالمة.

عندما تعود ابنتك إلى المنزل، تقولين: «أين كنت؟ لقد اتصلت المدرسة».

لوَّحت بيدها. لقد اعتادت أنك تكذبين من أجل إخراجها من المتاعب التي قد تقع فيها.

- لقد أخبرتها أن لدي موعدًا، صحيح؟
- حسنًا، نعم، أنا...

تقاطع كلامك: «إذًا كل شيء على ما يرام». تمر بجانبك وتتوجه إلى غرفتها.

في وقت لاحق من ذلك اليوم، سمعتها تتحدث إلى صديق على هاتفها الجوال: «لا، لم أقع في مشكلة. اتصلت المدرسة بأمي، وأمي تسترت عليَّ». ثم ضحكت. «نعم أعرف. إنها غبية جدًا. إنها لا تعرف أي شيء».

توقفي هنا. هل ستسمحين باستمرار هذا؟ هناك طريقة سريعة لوقف هذا السلوك الكاذب وغير المحترم. أن تقولي الحقيقة ولا تتستري عليها.

لذا أعدتِ الاتصال بالمدرسة: «أنا والدة ميريندا. هناك شيء أود إخباركم به». توضحين أنه ليس لديك أي فكرة عما كانت تفعله ابنتك في وقت سابق، ولكنك خشيت أن تقع في مشكلة، لذلك كذبت. تعتذرين عن الكذب ثم تقولين:

«ما زلت لا أعرف أين ذهبت ابنتي، ولا أريد أن يحدث هذا مرة أخرى. لذا فأنا سأمتن لكم لو استُدعيتْ غدًا إلى المكتب وتحدثتم معها بشأن غيابها دون عذر». ستغضب ابنتك بعد المدرسة في اليوم التالي، لكنها ستدرك حقيقة أنك لن تكذبي من أجلها بعد الآن.

تذكَّر أنه من أجل تغيير سوء سلوك طفلك، عليك أن تغير سلوكك أولًا. وأن إزالة الثلوج من طريقه ستؤذيه الآن وفي المستقبل.

9. لا تدع إعصار ابنك يتحكم بسفينتك

يخبرني الآباء طوال الوقت: «لا أستطيع التزام الصمت».

حقًّا؟ لا تستطيع؟

أنت تستطيع. لكن لم تنضبط كفاية لتغلق فمك قبل أن تدخل قدمك أو تشعل شجارًا. لذا لا تقل لي إنك لا تستطيع. لكنك تقول حقًّا: «اخترت عدم فعل ذلك».

لكن انظر إلى النتائج. تنتشر المذبحة في جميع أنحاء منزلك، وأنت وطفلك لا تتحدثان مع بعضكما بعضًا. من اتخذ هذا الخيار؟ هل كان كائنًا فضائيًّا سكن جسدك؟ لا، لقد كان أنت. لم يجعلك أحد غاضبًا. لقد اخترت بنفسك أن تكون غاضبًا.

ابنك يعصيك بشكل مباشر وأنت تنادي عليه. يقف في وجهك قائلًا: «أبي، لقد سئمت من إخبارك لي بما يجب عليَّ فعله. أنا لدي حياة تخصني وحدي، كما تعلم».

الآن هو الوقت المناسب للاختيار. هل ستدخل إلى زوبعة طفلك وتسمح له بالتحكم بك من خلال غضبك؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن ذلك سهل. دع ردود أفعالك الغريزية تسيطر عليك.

اختيار الاستجابة لأفعاله أصعب، ولكنه أفضل بكثير على المدى الطويل. عليك أن تبتلع ردود أفعالك الغريزية، فعد إلى عشرة في رأسك، وتنفس بعمق، ولا تتحدث حتى تتحكم بنفسك. ثم تقول: «مرحب بآرائك الخاصة. لكن تظل حقيقة أنك لم تفعل ما طلبت منك فعله».

يتمتع أطفالك بمهارات عالية في خلق عواصف شعورية هائلة تدور في منزلك وتلف حولك. لكن لديك خيار، ألا تنجرف فيها.

10. لا تطرح عليهم أسئلة

نحن الآباء جيدون جدًّا في طرح الأسئلة. في الحقيقة نحن أساتذة في ذلك.

- «عزيزتي، كيف كان يومك؟».
- «أوه، ما هذا؟».
- «ما هو موعد مشروع علم الفلك الخاص بك؟».
- «ماذا تعلمت اليوم في الروضة؟».

الأطفال مثل الأزواج، يكرهون الأسئلة بقدر ما يكرهون إخبارهم بما يجب عليهم فعله. طرح الأسئلة سيدفعهم إلى غلق أفواههم.

يفكرون: *أوه، لن أقول شيئًا. فقد يورطني ذلك في جريمة.* ***كلما عرف أمي وأبي أقل*** *كان أفضل. سأخبرهما فقط إذا اضطررت إلى ذلك. وإلا سيتدخلان في شؤوني الخاصة وسيحاولان التعامل معها. سيكون ذلك محرجًا حقًّا.*

بدلًا من ذلك، اسألهم عن رأيهم، أو قُل جملًا مفتوحة:

- «**أحتاج** إلى شراء حاسوب محمول جديد لأن جهازي لا يعمل بشكل جيد بعد الآن. أنت جيد جدًّا في التكنولوجيا، لذا آمل أن تتمكن من توجيهي نحو بعض الأفكار. لست بحاجة إلى الكثير من الأجراس والصفارات، لكني بحاجة إلى بطاقة صوت جيدة وبعض البرامج لإنشاء بعض العروض التقديمية للعمل. هل ستتمكن من مساعدتي في البحث عن ذلك؟».
- «**في هذا العام**، أود عمل بطاقة عائلية لعيد الميلاد المجيد، لكن ميزانيتنا محدودة. أنت مبدع للغاية، كنت أفكر أنه ربما يمكنك أن تعطيني فكرة أو فكرتين».

طلبك لرأيهم يُظهِر أنك تحترمهم كونهم أشخاصًا وتُقدِّر مشاركتهم. الأمر يختلف كثيرًا عن طرح الأسئلة عليهم وهو ما يضعهم في موقف دفاعي.

الإشارة إلى المهارات التي يمتلكها أطفالك -التي يمكن أن تفيد الأسرة بأكملها- طريقة إيجابية لتلبية حاجتهم لجذب الانتباه. سيعيد ذلك توجيه طاقتهم من سوء التصرف إلى ممارسة أنشطة مفيدة للطرفين

سأقول إنها صفقة جيدة، أليس كذلك؟

إن ممارسة هذه الاستراتيجيات التي اختُبِرت عبر الزمن لن تجعلك أبًا مثاليًّا، لكنها ستجعلك بالتأكيد والدًا أفضل. فعندما تتغير، سيبدأ أطفالك في التغيير.

اقرأ الشريط الجانبي: «خطتي للتغير السلوكي»، كل يوم للأسبوع القادم أو لأسبوعين حتى يصبح جزءًا من تفكيرك. لكن لا تضعه حيث يمكن لأطفالك رؤيته. ببساطة، ما عليك سوى البدء في أن تصبح الأم أو الأب الجديد الذي تريد أن تكون، ودعهم يشعرون بالارتباك لفترة من الوقت. دع المرح يبدأ.

خطتي للتغير السلوكي

أنا سوف:

- أضع الكرة حيث يجب أن تكون.
- أبحث عن لحظات يمكنها أن تعلم الأطفال شيئًا.
- أستخدم الانضباط الواقعي.
- أقول ما أعنيه، وأعني ما أقوله.
- أقول الشيء لمرة، ثم أغادر.
- أتذكر أن الشجار صورة من صور التعاون.
- أختار معاركي.

أنا لن:

- أزيل الجليد من طريق طفلي.
- أجعل إعصار طفلي يتحكم بسفينتي.
- أسأل الأسئلة.

الاستنتاج

التحول المضمون

أنت لست مضطرًا إلى أن تكون مثاليًّا
وليس عليك أن تحظى بطفل مثالي أيضًا.
فقط أنت تحتاج إلى أن تسير معه في
طريق الحياة.

اسرح بمخيلتك وتقدَّم بضع سنوات إلى المستقبل إلى تلك اللحظة الحتمية: عندما يغادر هذا الطفل -الذي ربيته بأفضل ما أمكنك لمدة 18 عامًا- منزلك، ويدخل في مرحلة جديدة من الحياة. هذا الوقت سيأتي أسرع مما تتوقع.

بما أننا توقعنا أنا وساندي اصطحاب هولي ابنتنا الكبرى إلى جامعة «جروف سيتي» **كونها** طالبةً في السنة الأولى ذات يوم، فقد أطلعت زوجتي على حالة الفوضى التي ستكون بها وهي تودع ابنتها الصغيرة. لم أكن أعرف سوى القليل عن مدى تأثير هذا اليوم في حياتي.

أخذنا سيارتين لنستطيع حمل كل أغراضها إلى الجامعة. عندما وصلنا، رأينا لافتة ترحيب: «الرجال من هذا الطريق. النساء من ذلك الطريق». اتبعنا طريق السيدات، وتوقفنا أمام السكن الجامعي، وتدافع الرجال الذين يرتدون قمصانًا زرقاء وأفرغوا سيارتينا في 30.2 ثانية. أنا لا أمزح. لقد كانوا أساتذة.

تطلعت لهؤلاء الرجال وتساءلت: «هل يمكن أن يعني أحدهم شيئًا لهولي يومًا ما».

بمجرد وصولنا إلى الغرفة، قابلنا زملاء هولي في الغرفة وأولياء أمورهم، الذين بدوا مذهولين وغير مرتاحين مثلي أنا وساندي.

عندما أصبح من الواضح أن الوقت قد حان لنغادر -نحن الآباء- حيث انتهت فقرات برنامج «الترحيب بالآباء» قلت: «آه، يجب أن نذهب».

قالت هولي، التي لم تتراجع قط عن أي شيء في حياتها: «أبي، هل هناك مباراة كرة قدم أو أي شيء من هذا القبيل؟».

إنها مزحة عائلية، وهي أنني لا أفوِّت مباراة كرة قدم حتى مع هطول المطر أو الثلج أو تسونامي.

هززت رأسي: «لا، ليست هناك مباراة كرة قدم. أظن فقط أن علينا المضي قدمًا».

صرخت ساندي: «لكني لم أرتب سرير هولي بعد».

عبستُ: «لكنك لا ترتبين سرير هولي، إنها فتاة جامعية».

زوجتي، وهي المرأة الأجمل والأكثر حبًّا على وجه الأرض، أعطتني تلك «النظرة» التي تقول: «تراجع، تشارلي، إذا كنت تعرف مصلحتك. فأنا سأرتب هذا السرير».

زوجتي، وهي المرأة الأجمل والأكثر حبًّا على وجه الأرض، أعطتني تلك «النظرة» التي تقول: «تراجع، تشارلي، إذا كنت تعرف مصلحتك».

أنا أذكى مما أبدو عليه، لذا تراجعت. ورتبت زوجتي السرير.

ثم بدأنا عملية الوداع. كانت هناك غصة كبيرة في حلقي. لأنني لا أحب إظهار مشاعري أمام العامة (أنا رجل، بعد كل شيء)، اتجهت إلى السيارة بسرعة. أردت أن أبقى مسيطرًا على نفسي. كنت أعرف أنه وقت التنفيذ أو الموت، ولذا أردت أن أتمم الاتفاق قبل أن أموت.

ثم ألقيت نظرة، كانت هولي تعانق زوجتي. ودموع ساندي تتساقط. أنا أتحدث هنا عن أنهار من الدموع. كنت أعرف أنه علينا الخروج من هناك في تلك اللحظة، لذا أسرعت إلى باب السيارة.

وفجأة ركضت هولي نحوي قائلة: «أحبك يا أبي»، وضمَّتني. التفتُّ لأعانقها وفقدت السيطرة. بدأت دموعي تتدفق. قالت مصدومة: «أبي!»، بذلك الصوت، «يا إلهي، هل تبالغ في رد فعلك؟»".

في تلك اللحظة، لم أفكر في تلك الأوقات التي أساءت السلوك فيها، مثل عندما كانت غاضبة مني وأخبرتني أنه يجب عليَّ أن أقرأ كتب التربية الخاصة بي. لم أفكر في الأوقات التي تشاجرت فيها مع إخوتها، أو الألعاب الذهنية التي كانت تلعبها على إخوتها الصغار ليكون لها اليد العليا، ولم أفكر في نظرات الاشمئزاز التي كانت تنظر بها إلينا إذا سمحنا لكيفن الثاني -الطفل الأصغر حينها والولد الوحيد- أن يفعل أشياء لم نسمح لها مطلقًا بفعلها. تلك الأوقات لم تخطر على بالي مطلقًا.

بدلًا عن ذلك، وبقدر ما يبدو هذا غبيًّا، تذكرت حمالة الصدر الصغيرة التي خطوتُ عليها في الحمام عندما كانت هولي في العاشرة من عمرها. في ذلك الوقت كانت ملقاة على الأرض، لذا لفتت انتباهي. رفعت الشيء عاليًا في الهواء وفحصته، وأقول لكم، لم تكن لدي أي فكرة عما كان عليه.

وقفت في الزاوية، وما زلت أحمل هذا الشيء بين أصابعي، ووجدت زوجتي فقلت: «عزيزتي، ما هذا؟».

استدارت، ونظرت إلى ذلك الشيء، ووضعت يدها على فمها. أستطيع أن أقول إنها كانت تحاول جاهدةً ألا تضحك: «أوه، عزيزي، هذه حمالة صدر هولي».

نظرت مرة أخرى. حمالة صدر ابنتي هولي؟ هذا الشيء يمكنه أن يكبر ليصبح حمالة صدر يومًا ما.

شرحت ساندي: «إنها حمالة صدر رياضية».

لكن هولي لا تملك أي شيء لتدربه. حتى الآباء الحمقى يلاحظون مثل هذه الأشياء.

لقد تساءلت لماذا فكرت في هذا الحادث، بينما كنت أودع ابنتي في الكلية؟ الآن فكرت، لا يمكنك أن تكبري. أنت ما زلت طفلتي الصغيرة، صاحبة السنوات العشر، ترتدين حمالة صدر رياضية. فقبل هذا الوقت كنت أقصر من المسطرة. لا يمكنك الذهاب إلى الكلية. ولكن ها نحن أولاء هنا.

أخيرًا قلت بصوت مشروخ: «هولي، عليك الذهاب».

وهل تعرف ما فعلته هولي ليمان؟ ابنتي البكر مشت بعيدًا. لم تذهب بعيدًا إلا وأصبح كل شيء راكدًا وكئيبًا. لم تكن تبكي لكنني فعلت.

قلت لزوجتي: «**علينا أن نخرج من هنا**». ثم استدرت ناحية هولي وصرخت: «هولي، لا تنسي. اتصلي بنا اليوم، يا عزيزتي». لوَّحت لي وردت: «حسنًا»، وأكملت سيرها. عندما اختفت خلف الباب، كاد الثقل على قلبي يسحقه.

قدت لمدة ساعتين ونصف إلى المنزل، كانت قيادتي هي الأسوأ في حياتي. بالكاد تحدثنا أنا وساندي. توقفنا قليلًا، وما زلنا مذهولَين، تناولنا الطعام في مطعم «ريد لوبستر»، لكن الطعام لم يساعد.

انتظرنا في المنزل الساعة الحادية عشرة، حيث تنتهي أنشطتها التعريفية لتلك الليلة. أعرف أنها ستتصل، فقد أخبرتها بنفسي. لكن النشرة الإخبارية المسائية جاءت وانتهت. وهي لم تتصل. ولأنني كنت مساعد عميد شؤون الطلبة في جامعة أريزونا، كنت أعرف ما يكفي لأمتنع عن الاتصال بها. لذا بقيت في مكاني.

اتصلَت بعد أسبوع. كنت متحمسًا جدًّا حتى إنني صرخت لأنادي ساندي: «عزيزتي، تعالي إلى الهاتف، إنها هولي».

ثم أدركت أنه يجب عليَّ أن أتصرف بشكل أكثر هدوءًا، لذا قلت بكبرياء: «**إذًا** كيف حالك هناك في الجامعة؟ فكرت في أمرك فقط حتى اليوم التالي».

آه، نعم. وكأنني لم أفكر فيها في كل لحظة منذ أن افترقنا.

بعد أن سمعنا منها عن أسبوع التعريف بالكلية للطلاب الجدد وكيف كانت الكلية مثيرة، كان عليَّ أن أطرح عليها سؤالًا واحدًا ألا هو: «عندما غادرنا واستدرت نحو مسكنك الجامعي، ما الذي كنت تفكرين فيه؟».

- هذا السؤال سهل. كنت أفكر أنك وأمي ربيتماني بشكل صحيح، والآن إنه دوري، للتصرف بالشكل الصحيح.

يا فتى، هذا جيد جدًّا، فهذه هي طريقة تربية الأطفال. الأطفال الذين يمكنهم أن يمشوا بعيدًا ملوِّحين بأيديهم ثم يمارسون الحياة بمفردهم.

ابدأ واضعًا النهاية في اعتبارك

أيها الوالد، لا بأس أن تكون غير مثالي. ولا بأس أن يكون ابنك غير مثالي. الأهم هو وجودك معه في طريق الحياة. هل أنت حاضر مع أطفالك؟ هل تهتم بهم؟ هل تلاحظ وتقدر الأشياء الإيجابية التي يفعلونها حتى لا يضطروا إلى المحاولة جاهدين لجذب انتباهك من خلال سلوكهم السلبي؟ يتلهف الأطفال إلى جذب انتباهك من خلال وقتك، وتشجيعك، والمشاركة في عالمهم، ووجودك في ظهرهم عندما يحتاجونك (وهو أمر يختلف كثيرًا عن إزالة الثلوج من طريقهم).

يتلهف الأطفال إلى جذب انتباهك من خلال وقتك، وتشجيعك، والمشاركة في عالمهم، ووجودك في ظهرهم عندما يحتاجونك (وهو أمر يختلف كثيرًا عن إزالة الثلوج من طريقهم).

الآن بعد أن فهمت كل طفل من أطفالك، ولماذا شكلوا شعارات الحياة تلك، وما الذي عليك فعله تجاهها، يمكنك التخلص من السلوك السلبي وتعديل هذا السلوك. كل ما يتطلبه الأمر هو القليل من الانضباط الواقعي بالسماح لعواقب الحياة الواقعية بالتحدث بدلًا منك.

إذا أخذت كل ما تعلمته من هذا الكتاب، وطبقت الاستراتيجيات التي اختُبِرت بمرور الزمن في الفصل الحادي عشر، من الآن فصاعدًا، فستحقق أداءً جيدًا في تربية الأطفال. سيعود أطفالك بكل سرور إلى المنزل أيًّا كان المكان الموجودون فيه الآن، وستروون جميعًا قصصًا عن تلك السلوكيات السيئة الحالية وتضحكون في أثناء تناول العشاء العائلي. ستسمع قصصًا عما فعله أطفالك في الكواليس، قصصًا لم يكن لديك عنها أي فكرة.. وستشعر بالامتنان أنك لم تكن تعلم.

أعرف ذلك، لأنني أسمع مثل تلك القصص حول مائدة العشاء المتنامية -مع خمسة أطفال وثلاثة أصهار، وأربعة أحفاد- طوال الوقت.

ليس هناك أفضل من الوقت الحاضر لتبدأ في تنفيذ النهاية التي تضعها في اعتبارك. تذكر أنك تربي شخصًا بالغًا سيكون لديه عائلته الخاصة يومًا ما.

في المرة القادمة التي سيطلق فيها ابنك كلامه السيئ، تخيل نفسك جالسًا هناك إلى مائدة العشاء الخاصة بك، بعد عشرين عامًا من الآن ومعك ابنه لاذع اللسان.

ابنتك التي تقلب عينيها بشكل مثالي؟ تخيلها مع ابنتها المراهقة التي تعلمت قلب العينين من أفضل شخص يُحتذى به في ذلك... أمها.

الطفل الذي أخذ سيارة العائلة في نزهة وخبطها؟ لقد ابيض شعره الآن بسبب طفله الذي يفعل نفس الشيء مع سيارة العائلة.

فقط نظرة سريعة إلى المستقبل، قد تضع الأمور في نصابها، أليس كذلك؟

للوقت أجنحة بالفعل. إذ كلما تقدمت في السن، بدا أنه يطير بشكل أسرع. الشيء الأكثر أهمية من «تصحيح» أي سوء سلوك، هو ما يحدث لعلاقتكما على المدى الطويل.

يومًا ما سيأتي دورك لتذهب مع ابنك لسكنه الجامعي. هل سيقولون ما قالته هولي: «لقد ربيتماني بشكل صحيح، والآن إنه دوري، **للتصرف** بالشكل الصحيح»؟

وكما قال صديقي المدرب الحكيم: «إنهم لا يهتمون بما تعرفه، حتى يعرفوا أنك مهتم».

احفظ تلك الكلمات واعمل بها، وستبلي بلاءً حسنًا.

باب إضافي #1

اسأل خبيرًا

ماذا كان ليفعل الدكتور ليمان في تلك المواقف الموجودة في الفصل الأول؟

اكتشِف هذا هنا.

بالعودة إلى الفصل الأول، فقد ألقينا نظرة على اثني عشر موقفًا من مواقف سوء السلوك لمعرفة الغرض من وراء هذا السلوك. الآن دعنا نأخذ خطوة إلى الأمام. إذا كنت أنا الوالد في هذه الحالة، ماذا كنت لأفعل؟

السلوك #1: مهندسة كهربائية تبلغ عمر السنتين

اشترِ بعض الأغطية البلاستيكية الرخيصة لجميع منافذ الكهرباء التي يمكن لابنتك الوصول إليها، وضعها بينما هي نائمة. ثم اختبئ في مكان ما قريب حيث لا تستطيع رؤيتك فيه، ودعها تحاول غرس إصبعها في كل منفذ حتى تشعر بالإحباط. يسأم الطفل من الألعاب التي لا تعمل. ولا أحد يريد اللعب دون جمهور.

السلوك 2#: مدير ألعاب يبلغ من العمر ثلاث سنوات

يحتاج هذا الطفل المزيد من الوقت معك داخل المنزل، ليتعلم مشاركة الألعاب مع عدد قليل من زملائه في الحي، قبل أن ينضم إلى مجموعة أكبر في الروضة. بالتأكيد، لقد اخترت هذه الروضة منذ سنوات، وسيفقد هناك مكانته العالية، لكن أليس توفير الأفضل لابنك على المدى الطويل هو الأكثر أهمية؟

أيضًا، عندما يشاهدك ابنك وأنت تتعامل مع الآخرين، هل تتعامل معهم بلطف؟ هل تتشارك الأشياء مع الآخرين عن طيب خاطر وتتعامل معهم على قدرٍ من الأهمية؟ هل أنت عادل، أم كل ما يهمك هو الفوز؟ فأنت أفضل معلم لطفلك.

لا توجد قاعدة تقول: «يجب عليك الذهاب إلى الروضة لتنجح في الحياة»، فالعديد من دور الحضانة لديها صفوف من المنتظرين لأن الآباء يخشون ألا يتمتع أطفالهم بالقدرة على التنافس في الحياة، إذا لم يذهبوا إلى الروضة. لا تحاول مواكبة الجيران. من هم على أي حال؟

الأطفال فريدون من نوعهم مثل أوراق العشب، وهذا يشمل مدى استعدادهم للمدرسة. **لذا افعل ما هو مناسب لطفلك الفريد**، في الوقت الحالي، وهو إبقاؤه في المنزل والعمل معه أكثر لتهذيب الحواف الخشنة. بعد ذلك ستكون لديه بداية أفضل في المدرسة مع أقرانه، لأنه سيكون أكبر سنًا وأكثر حكمة، وكذلك أنت.

الأطفال فريدون من نوعهم مثل أوراق العشب، وهذا يشمل مدى استعدادهم للمدرسة.

السلوك 3#: أميرة التحدي البالغة من العمر خمس سنوات

اختاري معاركك بحكمة مع هذه الأميرة المصممة على رأيها. نظرًا إلى أن القميص ذا الياقات كان فكرتك وليس زيًا مدرسيًا، فتخلصي من تلك القمصان البغيضة من خزانة ملابسها وضعيها في صندوق أسفل السرير في الوقت الحالي. ولا تبرري لهم نواياك الحسنة في تلك اللحظة، لأن الأطفال غالبًا ما يغيرون رأيهم عندما يرون ما يرتديه الأطفال الآخرون. لكن ياقات القميص لا تستحق أن تتسلقي من أجلها أرض المعركة لترفعي راية النصر.

في الليلة التي تسبق اليوم الدراسي، قلت: «غدًا، عندما يحين وقت المدرسة، أريدك أن ترتدي ما ترغبين في ارتدائه. فقط كوني جاهزة عند الساعة السابعة والنصف، وسأجهز لك قطعة من حلوى الشوفان وعلبة عصير لتأخذيهما معك في السيارة».

ثم تغادرين. تتركين الأمر لها، سواء ستحضر ملابسها في الليلة التي تسبق اليوم الدراسي، أو ستناضل من أجل العثور على شيء ما هذا الصباح.

في اليوم التالي، تكونين مستعدة لتوصيلها إلى المدرسة الساعة السابعة والنصف، أيًّا كان ما ترتديه، حتى لو كانت منامتها. **وبما** أنها لا تزال لا تحب صخب روضة الأطفال، ستحاول المماطلة معك.

لكنك أذكى من ذلك. تبتسمين لمظهرها الغريب، على الرغم من فزعك داخليًّا بما قد يعتقده الآخرون عندما يرونها هكذا، قائلةً: «**أرى** أنك جاهزة كما طلبت منك. هذا هي علبة العصير وقطعة حلوى الشوفان. ولقد وضعت بالفعل حقيبة ظهرك في السيارة».

تدفعينها إلى السيارة وتجلسينها في مقعدها حتى قبل أن تدرك ماذا حدث. في ذلك اليوم، ستصل إلى الروضة في الوقت المحدد، وهي مجبرة على الاختلاط بالأطفال الآخرين.

ماذا فعلت كونك والدة ذكية؟ لقد أخرجت القميص ذا الياقة من المعادلة (حل سهل)، وأزلت عذر ارتداء الملابس (بسهولة)، لذا ستضطر ابنتك الآن إلى العمل بجهد أكبر حتى تستطيع المماطلة في أثناء الخروج للمدرسة.

عندما تتوقف غدًا، تقولين وتفعلين نفس الأشياء التي فعلتها اليوم. لن يستغرق الأمر طويلًا قبل أن تدرك أنك تعني ما تقولين.

الآن يأتي الجزء الصعب وهو المرحلة الثانية. بدلًا من «لا» بصوتٍ عالٍ، ستحاول البكاء لتؤثر في قلب الأم بداخلك. ستقول ذلك بنبع من الدموع: «لكني لا أريد الذهاب».

تجيبين: «أحيانًا، أنا أيضًا، لا أرغب في الذهاب إلى بعض الأماكن، لكني أضطر إلى الذهاب. إذا أردت الحديث عن ذلك أكثر، فأنا كلي آذان مصغية الليلة. لكن في الوقت الحالي، نحتاج إلى الذهاب إلى الروضة، لأنه من مسؤوليتنا الوصول إلى هناك في الوقت المحدد».

اعتمادًا على مدى قوة عزيمة طفلتك، قد يكون لديك بضع جولات من التحدي في المرحلة الثانية. لكن في النهاية ستعتاد ابنتك على صخب روضة الأطفال وتنسجم تمامًا مع بقية المجموعة.

السلوك 4#: طفلك ذو الأعوام الستة على صفيح ساخن بسبب البلطجة

اعملي تمارين التنفس العميق في طريقك إلى المدرسة، وتخلصي من غضبك حتى تتمكني من مصافحة المدير وأولياء الأمور بثبات. لا تقدمي أي ادعاءات بشأن براءة ابنك أو أي أعذار عن السلوك المتهم به حاليًا. ففي هذه المرحلة، لا تعرفين ما فعله وما لم يفعله هو أو الطفل الآخر. ما عليك سوى طلب سرد سلسلة الأحداث: ماذا حدث؟ ومن شارك؟ ومن كان من البالغين في الغرفة؟ وما إلى ذلك. اسألي أيضًا عن أي شيء حدث قبل هذا الحدث مباشرةً. فإذا لم يكن ابنك من النوع الذي يلكم طفلًا آخر، كما يقول الآباء الآخرون، فلا بد أن يكون هناك سبب لسلوكه. أو كما يحدث غالبًا، يكون للطفل الآخر علاقة كبيرة بهذا السبب، أو ربما يكذب لإيقاع ابنك في المشكلات.

من المعتاد أن تحدث مشاجرات بين الأطفال في الملعب ويُتعامَل معها. بالتأكيد في بعض الأحيان، قد يكون هناك نزف من الأنف أو بعض الخدوش، ولكن بعد ذلك يتعامل الأطفال مع بعضهم بعضًا للوصول إلى حل.

الآباء اليوم مولعون بالمقاضاة. فيمكن أن يتحول شجار بين طلاب الفصل الأول إلى حرب شاملة في المحكمة بين الآباء. مصطلح البلطجة يستخدم الآن بشكل فضفاض. فالبلطجة الحقيقية هي نمط لطفل أكبر سنًّا أو مجموعة أطفال يضايقون طفلًا معينًا، وليس حدثًا عابرًا.

أفضل شيء يمكنك فعله هو جمع الحقائق. فإذا كان المدير جيدًا -على مستوى متقدم ومهتم بالعدالة، وليس مهتمًّا بدعم الآباء الأكثر «شعبية» أو دعم الشخص الذي يتبرع بأكبر قدر من الأموال للمدرسة- فلا بد وأنه أدى واجبه، الذي ينبغي أن يشمل سؤال كل طفل على حدة عما حدث، ثم جمع الأولاد معًا لإعادة صياغة ما يقوله كلٌّ منهم وقراءة ردود الأفعال، ***قبل*** إشراك الوالدين.

أفضل شيء يمكنك فعله هو جمع الحقائق.

يمكن حل العديد من المشاجرات في المدرسة وخصوصًا في تلك السن المبكرة، ببساطة عن طريق الحديث بشكل أساسي عن سبب الصراع مع الطفلين، ثم يعتذر أحد الطفلين أو كلاهما للآخر. يمكن أن يكون تلاميذ الصف الأول أعداء في يوم من الأيام ثم يلعبون معًا خلال الاستراحة في اليوم التالي.

عندما تكون هناك مشكلة في المدرسة مع الطلاب، فمن مصلحة الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين والمدير، أن توضَع الحقائق على الطاولة حتى يتمكنوا من العمل معًا نحو حل عادل ومفيد للطرفين. وفي الحقيقة إن مشاركة الآباء في تلك المواقف بهذه السرعة ينبغي أن ترفع شارة الحذر، حيث إنها تؤثر في جدية الموقف، وقدرة المدير على التعامل كما أنها تؤثر في طبيعة الآباء.

في هذه الحالة، وبعد سماع الحقائق، اطلب وقتًا سريعًا للتحدث مع ابنك. اسأله عما حدث. فإذا اعترف أنه فقد أعصابه ولكم الطفل الآخر، فقل له: «لقد غضبت من قبل، وأنا أغضب أحيانًا أيضًا. لكن لماذا هذه المرة لكمت ذلك الطفل؟ ماذا حدث قبل ذلك مباشرةً؟».

ثم عندما تعرف الإجابة، تعيد تجميع الصفوف مع المدير والطفل الآخر ووالديه. من الأفضل أن يذكر كلا الطفلين -دون مقاطعة- روايتيهما لما حدث. يجب على المسؤول -مثل المدير- أن يطرح الأسئلة: «عندما كنتما تلعبان على قضبان التسلق، قال ناثان كذا، فماذا تقول عن ذلك؟»، من خلال «إعادة سرد» القصة وطلب التأكيد، يمكن أن تتفكك الأكاذيب بسرعة وستظهر الحقيقة. من الأفضل أن يحدث ذلك الآن بدلًا من أن يفوض كلٌّ منكما محاميًا.

في طريق العودة إلى المنزل، ستكون أنت وطفلك مقفولَين من الموقف. لذا أفضل شيء يمكنك قوله مع قليل من الضحك هو: «حسنًا، أنا لا أريد المرور بذلك الموقف مرة أخرى، وأنت كذلك؟». ثم أضفي شيئًا مثل: «أعتقد أن كلينا بحاجة إلى استراحة، قبل أن نتحدث عن هذا مجددًا. ما رأيك بتناول وجبة خفيفة عندما نعود إلى المنزل، ثم نجتمع بعد ساعة تقريبًا في غرفة المعيشة لنتحدث؟».

عندما تطأ أقدامكما المنزل، تأخذان ذلك الوقت. ولكن بعد ساعة، تتابعين ما قلت إنك ستفعلينه: «حسنًا، الآن بعد أن أزلنا الغبار عن تلك التجربة غير

الممتعة، أود أن أعرف... ما الذي تعتقد أنه يمكنك فعله بشكل مختلف في المرة القادمة إذا حدث مثل هذا الموقف مجددًا؟».

صدقيني، ابنك ذو السنوات الست سينتبه لك. فبعد كل شيء، قد توقع نزول العقاب الأبوي به، لكنك بدًلا من ذلك تسألينه عن رأيه.

يقول: «أوه، أعلم أن ما فعلته كان خاطئًا، وأنا آسف يا أمي».

وبإقراره أن ما فعله كان خطأً، يكون قد قبِل مسؤوليته تجاه أفعاله دون إلقائك لمحاضرة. أرأيت كيف يجدي ذلك نفعًا؟

يكمل: «ما كان عليَّ لكمه. لكني لا أحب ذلك، عندما يضايقني الأطفال».

حسك الأمومي نشط: «إذًا، فهو قد ضايقك، قبل حدوث ذلك بالضبط؟».

- نعم. (ثم انهار) قال إنه ليس لدي والدان.

- وقد اعتقد ذلك لأن...

استدار بعيدًا: «لأنك أنت وأبي لم تحضرا مسرحيتنا».

وها هو ذا سبب سوء سلوك طفلك. فبينما شعر بالوحدة في هذا العالم في المدرسة، وربما شعر ببعض الإحراج أيضًا لأنه كان الطفل الوحيد الذي لم يحضر والداه، استغل زميله ضعفه وضايقه.

- هل أردت أن نكون هناك حقًّا؟

- نعم.

هذه -أيتها الوالدة- هي الحقيقة المجردة عن سبب حدوث هذا الموقف. فعلى الرغم من صعوبة سماع هذا، فإنه من الجيد اكتشافه الآن، في السنوات الأولى لطفلك، حيث الشجار أقل خطورة مما لو كان في السادسة عشرة من عمره.

لن تنامي جيدًا الليلة بينما تتصارعين مع الخطوات التالية. لكن بمعرفة حقيقة أن طفلك يتلهف لجذب انتباهك ومشاركتك حياته -أنت فقط وليس شخص غيرك- هو الأساس الذي يمكنك البناء عليه.

لبناء كاتدرائية، عليك وضع حجر واحد في كل مرة. الخبر السار هو أنه يمكنكما إنشاء هذا البناء معًا، وكل دقيقة تقضينها مع ابنك لوضع تلك الأحجار في مكانها تستحق العناء.

معًا يمكنكما البحث عن طريقة لتحويل تلك الطاقة السلبية التي أدت إلى ضرب ابنك طفلًا آخر إلى حوار بينكما يمكن أن يغذي لغة الحوار والأفعال الإيجابية. يومًا ما خلال طريقكما معًا، ستنظران إلى تلك اللحظة وتريان أنها كانت لحظة محورية في علاقتكما كوالد وطفل.

السلوك 5#: رائدة الفضاء البالغة من العمر ثماني سنوات

اتركي حقيبة الظهر خارجًا أيًّا كان الطقس، ماطرًا، أم مشرقًا، أم مثلجًا. والأفضل من ذلك إذا كان هناك القليل من فضلات كلب الجار عليها. فهي الشخص الذي يتوجب عليه أخذ حقيبة الظهر إلى المدرسة بأي شكل كانت، وأن تشرح للمدرسة لماذا لا يمكنها قراءة واجبها المدرسي. إذا أنقذتها الآن، فعليك أن تهيئ نفسك لإنقاذها لسنوات قادمة. حان الوقت الآن ليكن ما يكون... أو اتركي حقيبة ظهرها تبقى في مكانها. فقط أغلقي ستائر المطبخ حتى لا تريها بالخارج فتغريك بالتقاطها.

السلوك 6#: ممثلة واجب الرياضيات البالغة من العمر تسع سنوات

في اللحظة التي تثير فيها الطفلة الضجة وتبدأ عرض «الكلب وبوني» الخاص بها، قولي لها: «**أنا متأكدة أنك ستحلين ذلك**». ثم غادري المسرح بعيدًا حيث لا تستطيعين رؤيتها أو سماعها، حتى لا تميلي إلى العودة لمساعدتها.

ستحاول مع الوالد الآخر في المنزل، ثم مع إخوتها، أخيها الأكبر سنًّا أولًا، لأنها تعلم أنه أكثر تحملًا للمسؤولية. لكنك قد أخبرت الجميع بالفعل ألا يساعدوها.

قد تبدين وكأنك بلا قلب، لكن ذلك طريقتك الوحيدة لمعرفة إذا ما كانت طفلتك لا تستطيع حقًّا فهم الرياضيات، أو متأخرة في استيعاب المفاهيم الرياضية، وبالتالي تحتاج إلى المساعدة، أم هي فقط كسولة ولا تحب أداء واجباتها المدرسية.

انتظري مرور بضعة أيام. ثم أخبري المعلمة أنك مهتمة بمعرفة مدى تقدم ابنتك في الرياضيات. **إذا كانت هناك مشكلة**، اسألي المعلمة إذا كان يمكنها إحالة ابنتك إلى بعض المساعدة الإضافية بعد المدرسة.

لا تسمحي أبدًا، أن تكون مغامرات ابنتك الليلية هي منظم الحرارة الذي يتحكم في حرارة المنزل. فهذا ليس عدلًا لك ولأي شخص آخر يعيش هناك.

لا تسمحي أبدًا، أن تكون مغامرات ابنتك الليلية هي منظم الحرارة الذي يتحكم في حرارة المنزل».

عندما تشاهدينها أخيرًا تعمل بجد على واجب الرياضيات، امشي بجانبها وقولي: «يسعدني جدًّا أن أراك تعملين على واجب الرياضيات. أعلم أنها ليست المادة الأسهل بالنسبة إليك. لكني أؤمن بك. من الجيد أنك تحاولين حله مباشرة بعد العشاء».

الآن هذا هو الاهتمام الإيجابي الذي سيحفزها على العمل بجدية أكبر، لأنها تحب سرًّا أن تسعدك.

عمل جيد، أيتها الأم.

السلوك 7#: طفلك الفوضوي غريب الأطوار البالغ من العمر عشر سنوات

أشعر أن الطفل الذي يرتد ذهابًا وإيابًا بين منزلين أشبه بكرة تنس الطاولة. هذا تشبيه تقريبي. والأسوأ من ذلك، إذا بدا الأمر بلا هدف. الطفل على حق. فإذا لم يكن الأب مهتمًّا به، فلماذا يذهب إلى هناك؟ المشكلة هو أنه لا يمكنك دائمًا الخوض في تسوية قضائية. إذ إن من الأسهل تقاسم الحضانة، وخصوصًا إذا كان الأمر فيه انتقام من زوجك السابق، أكثر من الرغبة في تنفيذ تقاسم الحضانة فعلًا.

اسمحي لابنك ببعض المساحة للتنفيس. اعلمي أنه سيكون غريب الأطوار عندما يدخل باب منزلك، وأن تصرفاته الغريبة ما هي إلا صرخة للفت الانتباه: «من فضلك لاحظيني. لاحظي أنني في المنزل. **أريد أن أعرف أنني مهم بالنسبة** إليك ولن تتركيني».

تصرفاته الغريبة ما هي إلا صرخة للفت الانتباه: «من فضلك لاحظيني. لاحظي أنني في المنزل.

ضُميه إليك وابتسمي له عند دخوله، حتى لو بدا رافضًا لذلك. أعدي له بعضًا من طعامه المفضل (حتى لو لم تطبخيه، وسخنتِه فقط)

للترحيب بعودته إلى المنزل. حتى لو لم يأكله الآن، فما يهم هو ما يشير له فعلك. امنحيه ساعة وسيعيد تسخينه.

في وقتٍ ما في الأسبوع التالي، عندما يبدو أنه في حالة مزاجية أفضل، قولي: «لاحظت أنك كنت مكتئبًا بعد ظهر يوم الأحد، بعد عودتك من عند والدك. أعلم أن الأمور صعبة عليك منذ الطلاق. أنا أيضًا حزينة. لكني أريدك أن تعرف أنني أفتقدك عندما لا تكون هنا، وأسعد بعودتك إلى المنزل. أنت مهم جدًّا بالنسبة إليَّ».

لمَ تسألينه أسئلة مثل: «لماذا أنت محبط للغاية؟»، أو «ما الذي يحدث هناك ويجعلك على هذه الصورة؟»، فأنت والدته ولست محققة خاصة. **إذ لا يمكنك التحكم فيما يحدث في منزل زوجك السابق ولكنك تتحكمين فيما يدور في منزلك.**

بمجرد ذكرك ما فعلته، فإنك تعطينه اهتمامًا إيجابيًّا وتؤكدين على حبك له واهتمامك به. وتفتحين له الباب للحديث عن مشاعره بقولك إنك أحيانًا تشعرين بالحزن.

لا يوجد ما يسمى بالطلاق السهل. ولكن يمكنكما معًا العمل على الأوقات الصعبة واستغلالها لربطكما معًا بصمغ خارق. هذا لا يعني -في وقت آخر- ألا تتعاملي مع تصرفاته الغريبة إذا كانت تستهدفك. فهناك فرق كبير بين الإساءة إليك وفي وجهك وبين الحديث بوجه عام في نطاق سمعك لشعوره أن الحياة ليست عادلة. يجب ألا تقبلي أبدًا عدم احترام أطفالك لك. لكن في بعض الأوقات عليك أن تعطي لطفلك ما تريده لنفسك: بعض النعمة غير المستحقة عندما تكون في موقف صعب.

السلوك 8#: طفلك ذو الحادية عشرة الذي يختفي في هدوء كالساحر

قد يضايق ابنك البالغ من العمر 11 عامًا أخته الصغرى، **لكنني** متأكد أن لي لي اللطيفة تؤدي دورها في مضايقة أخيها الأكبر. هي الأصغر سنًّا وشكلها يوحي بالبراءة، ولكن هذا لا يعني أنها بريئة فعلًا. فأطفال العائلة الأصغر سنًّا يعرفون بالضبط كيف يوقِعون أشقاءهم الأكبر سنًّا في المشكلات، وعادة ما يتضمن ذلك الصراخ لمناداة الأب والأم وإبداء العجز.

هناك سبب يجعل التنافس بين الأشقاء مصطلحًا مألوفًا لدى الشخص العادي... ما لم تكن طفلًا وحيدًا بالطبع.

إليك اقتراحي: في المرة القادمة عندما تنادي طفلتك الصغرى: «ماما» لا تأتي. هذه الطفلة أكثر دهاءً ومهارةً مما تتخيلين في إيقاع شقيقها في المشكلات. إذا لم تظهري ستموت الدراما لعدم وجود جمهور. والأكثر من ذلك، أن الأخ الأكبر يوجد في مكان ما على مرمى سمعك حتى يتمكن من الاستمتاع الكامل بالدراما التي يعتقد أنها ستكتشف. عندما لا تظهرين يختفي المرح.

إذا جاءت الطفلة هاربة إليك، قولي: «حسنًا، أنا متأكدة أنه يمكنكما التعامل مع الأمر»، ثم ابتعدي.

من المحتمل أن تتبعك الطفلة الصغيرة مذهولة، مع شبحها السري يلاحقك لسماع التداعيات. لكنك تدخلين غرفة أخرى، وتغلقين الباب، وتبدئين عملك.

دون جذب انتباهك، سيصبح عمر الشجار قصيرًا. في الواقع، إن أسرع طريقة لإنهاء قتال الأشقاء هي حبسهم في غرفة، وإخبارهم: «**لا تخرجوا قبل حل المشكلة**».

> إن أسرع طريقة لإنهاء قتال الأشقاء هي حبسهم في غرفة، وإخبارهم: «لا تخرجوا قبل حل المشكلة».

معظم الأوقات يسود الصمت، وتتدلى الرؤوس، ويشعرون بالحرج. المعركة التي كانت من أجلك انتهت سريعًا.

باختصار، امنحيهم الاهتمام عندما يفعلون أشياء إيجابية. ابقي بعيدًا عن مشاحناتهم ودعيهم يتوصلون إلى حل بأنفسهم. إنها أسرع طريقة للسلام في المملكة.

السلوك 9#: الحرباء بذيئة اللسان البالغة من العمر ثلاثة عشر عامًا

لا تدع الطفل يفلت أبدًا بإظهاره عدم الاحترام لك، وهذا يشمل الكلام البذيء. لديك لقب الوالد لسبب ما. فأنت الأكبر وبالتالي من المفترض أنك الأكثر نضجًا وحكمة. ولذلك تحتاج إلى اختيار أنسب الأوقات للتعبير عن عدم رضاك لسوء سلوك طفلك.

ها هو ذا ما أعنيه. فأنت لا تحرز شيئًا بقولك: «كيف تجرؤ على التحدث معي هكذا؟ لقد استمرت ولادتي لك 18 ساعة»، أو «هل تعرف من أنا؟ أنا أبوك. من الأفضل أن تظهر لي بعض الاحترام».

بدلًا من ذلك، اسمحي لتلك الفتاة أن تقول كلامها، ثم عليك إعادة التعامل مع عرضها الدرامي المزدهر وصفعها للباب. بأن تذهبي للتمشية، أو الأفضل من ذلك، أن تُخرجي كيس الملاكمة القديم من الزاوية المتربة في المرأب. أعدك أن تشعري بتحسن.

ابتعدي عن منطقة ملكة الدراما وجمِّعي أفكارك. أنت تعلمين أن الصراع معها لا يجدي نفعًا. فهذا يجعلها تقول المزيد من الكلام البذيء، وستبدأ حرارة أعضائك الداخلية بالارتفاع. لذا ستفعلين ذلك بشكل أكثر ذكاءً هذه المرة. ستنتظرين وتصبرين من أجل تحقيق الأفضل لك ولها على المدى الطويل.

ابتعدي عن منطقة ملكة الدراما وجمِّعي أفكارك.

في وقت لاحق من تلك الليلة، تريد الذهاب إلى صديقاتها للتجمع المتفق عليه. أنت -بالطبع- تمثلين خدمة سيارة الأجرة بالنسبة إليها.

- أمي، إنها السابعة. هيا بنا.

تقول ذلك وتتجه إلى السيارة.

بعد أن جلست في مقعد الراكب لبضع دقائق، ولم تظهري، تعود بالسياط إلى الداخل: «أمي، هيا نذهب. أحتاج إلى الوصول لآشلي».

تقولين: «ليس الليلة»، وتتوجهين إلى غرفة التلفاز. ارفعي قدميك، واضغطي على جهاز التحكم عن بعد، وابدئي بالتقليب عبر القنوات.

إنها تحيط بك، تقفز من قدم لأخرى: «أمي، ما خطبك؟ لقد تأخرت بالفعل على آشلي».

- لن نذهب.

- لكن لماذا؟ أنا دائمًا ما أذهب إلى آشلي في ليالي الخميس.

الآن ها هي ذي اللحظة التي يمكن أن تعلم ابنتك شيئًا ما. تقولين: «لأنني لم أستحسن الطريقة التي تحدثت بها معي في وقت لاحق، لذلك لا أشعر بالرغبة في الذهاب»، ثم تقلبين على قناة أخرى.

تفجير الاعتراف جعل صوتها يرق: «أنا آسفة يا أمي. أنت تعرفين أنني لم أعنِ ذلك. كنت فقط مستاءة».

- لقد فهمت. وأنا أسامحك. شكرًا لاعتذارك.

تقول: «إذًا، هل نحن على وفاق الآن؟ يمكنني الذهاب إلى آشلي؟».

هذه اللحظة الأصعب على الإطلاق. عليك التمسك بأسلحتك.

- نعم، نحن على وفاق الآن، لكنك لن تذهبي إلى أي مكان الليلة.

سوف تتوسل وتتوسل، وتبكي -وتجرب أي حركات نجحت معك من قبل- لكنك ثابتة. هي لن تذهب إلى أي مكان تلك الليلة. سوف تتذمر من حقيقة أن حياتها الاجتماعية قد انتهت. فبعد كل شيء. يوجد على عاتقها واجب محرج وهو إخبار صديقتها أنها لا تستطيع الحضور. سواء كان بلومك أو باختراع أي عذر آخر، فالنتيجة واحدة، أن هذه الفتاة ستلازم المنزل تلك الليلة.

والأهم من ذلك، ستعرف أنك جادة فيما تقولين. بالطبع، ربما تختبرك مرة أخرى... وقريبًا. لكن إذا ظللتِ متمسكة بأسلحتك، ستصلها الرسالة. فالتحدث إليك مرارًا وتكرارًا لن يكسبها أي شيء. في الواقع، سيخفق مع التداعيات التي لن تصُب بالتأكيد في مصلحة حياتها الاجتماعية أو أي شيء آخر تريد فعله.

السلوك 10#: ملاك تحت الاختبار يبلغ من العمر أربعة عشر عامًا

لنتحدث بصراحة. الآباء يريدون أطفالهم سعداء، ويعتقدون أنه خطؤهم إذا لم يكن طفلهم سعيدًا. لكن هل أنت سعيد دائمًا؟ إذًا فلماذا يجب أن يكون طفلك سعيدًا دائمًا؟

الآباء الذين يسعون إلى إمداد أطفالهم بخبرة حياة ديزني لاند لا يقدمون لهم أي معروف. فكر في الأمر هكذا. عندما يحصل ابنك على وظيفته الأولى، هل سيكون هدف مُشرِفه هو جعله سعيدًا؟ أم سيكون هدفه هو إتمام العمل وجعل العملاء أو الزبائن سعداء؟ من الأفضل أن يشعر طفلك بقليل من التعاسة الآن بدلًا من الكثير من التعاسة لاحقًا لأنه نشأ في عالم خيالي وبالتالي لا يمكنه تحقيق النجاح في العالم الحقيقي.

دائمًا ما أقول: «طفل غير سعيد هو طفل صحي»، الطفل غير السعيد، عندما لا يتم إرضاؤه، يفهم أن العالم لا يدور حوله. فالآخرون مهمون.

فهو ليس محور الكون. مفاهيم مهمة جدًّا لأي طفل سيصبح بالغًا يومًا ما ليتعلمها، أليس كذلك؟

دعني أسألك سؤالًا: ما الذي يمتلكه ابنك البالغ 14 عامًا ولم تعطِه إياه؟ لديه سقف فوق رأسه، وعلى الأقل ثلاث وجبات أساسية مع إمكانية الحصول على جميع الوجبات الخفيفة التي قد يرغب فيها، وشخص يغسل ملابسه، وحاسوب للألعاب تحت إمرته، وهاتفه «الآيفون» مع باقة «آي تيونز» بقيمة مئة دولار هدية من الجدة، التي شعرت بالسوء لأنه اضطر إلى البقاء بمفرده في المنزل. الآن لم يعد حتى مضطرًّا للذهاب إلى المدرسة، على الرغم من أن أخته على التوالي تذهب، ووالديه غائبان عن الساحة طوال اليوم لذا يمكنه فعل كل ما يريد بحرية.

قد تبدو هذه الحياة جيدة بالنسبة إليه في البداية، لكن إيجابياتها ستضعف. نحن البشر مخلوقات اجتماعية. إنه يشعر بالفعل بانعدام الحياة الاجتماعية بسبب الرفاق الجدد في المدرسة بالإضافة إلى وجود أصدقاء طفولته عند المنزل القديم. لا يمكن أن يستفيد جدًّا من الرسائل النصية، حيث إن رفاقه عليهم أن يركزوا في المدرسة أحيانًا.

لذلك على الرغم من أنك مشغول بوظيفتك الجديدة، وإعداد المسكن، وجميع التحولات الأخرى (متضمنة البحث عن متجر بقالة جديد والعثور على مصفف شعر)، فإنه يريد أن يتأكد أنك ستنتبه له عند عودتك لمنزل. هذا هو السبب في أنه يثير الفوضى ولا يفعل ما تطلبه منه. ليجبرك على التداخل معه.

أريدك أن تجرب شيئًا. إنه يُدعى «العلاج بالخبز والماء». في البداية قد تعتقد أن هذا قاسٍ، لكن تحمَّل معي وانظر كيف ستسير الأمور. فبعد كل شيء أنت تقرأ هذا الكتاب لأن سلوك ابنك يقودك إلى الجنون، وتريد أن ترى هذا يتغير، أليس كذلك؟ إذًا واصِل القراءة.

> أريدك أن تجرب شيئًا. إنه يُدعى «العلاج بالخبز والماء».

اجتَحْ عالمه بمحادثة قصيرة: «أعلم أن تغيير المدرسة والانتقال ليس أمرًا سهلًا عليك، لكنك لست الوحيد الذي يجد الأمر صعبًا. سلوكك يجعل انتقالنا أكثر صعوبة.

أنت جزء من هذه العائلة، العائلة التي تعمل معًا وتلعب معًا. وعلى هذا النحو تحصل على مزايا معينة، مثل وجود سقف فوق رأسك، وطعام تأكله

ومصروف شخصي شهري لشراء لملابس والمرح مع الأصدقاء، مثل ذهابك للأفلام أو تناول «التاكو» بعد المدرسة».

ثم تقول: «أمك وأنا نذهب إلى العمل كل يوم الساعة السابعة صباحًا ونعمل حتى الساعة الخامسة والنصف. وتغادر أختك إلى المدرسة الساعة الثامنة صباحًا وتعود الساعة الثالثة والنصف. واجبك هو قضاء أربع إلى خمس ساعات من العمل المدرسي في اليوم حتى تتمكن من العودة إلى الفصول الدراسية في غضون شهر بعد انتهاء فترة الإعداد. وحتى تعود إلى المدرسة، أنت تعلم بالفعل أنك لن تغادر هذا المنزل إلا إذا كنت في نزهة وُوفِق عليها من العائلة وستكون معنا».

تابِع: «نظرًا إلى أن لديك المزيد من الوقت في المنزل على العكس منا أنا وأمك وأختك، فأنت أيضًا بحاجة إلى المشاركة في عائلتنا. أريد منك أن تفعل ثلاثة أشياء. يومَي الثلاثاء والخميس، جهز عشاءً بسيطًا بحلول السادسة. أما بالنسبة إلى صباح يوم الأربع، فعليك بغسل جميع الملابس الموجودة بغرفة الغسيل، متضمنًا الغسيل والتجفيف والطي ووضع الملابس في الغرف المناسبة. واكنس المنزل مرتين في الأسبوع، مرة خلال الأسبوع ومرة في عطلة نهاية الأسبوع».

أنت ببساطة تذكر توقعاتك. لا تتبعها بأي تهديد.

أنت ببساطة تذكر توقعاتك. لا تتبعها بأي تهديد، مثل: «إذا لم تفعل هذا، أيها الشاب، سأجعل حياتك بائسة»، أو «لن تغادر هذا المنزل حتى تصبح بسن الثمانين». إذا كنت قد تراجعت في الماضي، فهو يعلم أنك لن تتابع تلك التهديدات.

ثم تغادر وتتركه في تلك الفوضى في غرفته.

ما الذي يفكر فيه هذا الطفل؟ *واو، أنا متأكد أنني سأنجو بسهولة. ليس عليَّ فعل أي شيء. سيهدأ والدي بحلول الغد وستعود الحياة إلى طبيعتها... فقط عليَّ أن آخذ استراحة.*

لن يعرف ماذا أصابه حتى يوم الثلاثاء، عندما يتجول في المطبخ ولا يجد أي شخص من العائلة هناك. كل ما يجده هو ملاحظة: براين، *لم نجد العشاء الذي كان من المفترض أن تعده، لذا خرجنا لتناول العشاء في مطعم «أوت باك لشرائح اللحم». سنعود نحو الساعة الثامنة. نراك لاحقًا.*

يقف هناك مصدومًا ممسكًا بالورقة. يستغرق الأمر نصف ساعة قبل أن يبدأ في جرد الثلاجة بحثًا عن بقايا الطعام. بينما يتناول المعكرونة الباردة المطبوخة في عطلة نهاية الأسبوع، كل ما يمكنه التفكير فيه هو، بالتأكيد كنت أتمنى لو كان هذا شريحة لحم.

ثم يأتي يوم الأحد. تعطي أخته مصروفها الأسبوعي، ثم تعطي ملاكك مظروفًا خفيفًا بشكل غريب. يفتح المظروف ويكتشف ربع المصروف فيه.

- مرحبًا أبي، ماذا أعطيتني؟

هكذا قال دون تفكير.

تهز كتفيك: «أوه، إنه ما تبقى بعد أن استخدمنا ما نحتاجه للخروج لتناول العشاء يوم الثلاثاء».

ابنتك، بريتاني، تجري نحوك وتحضنك: «شكرًا أبي».

يثير هذا شكوك ابنك: «على ماذا تشكرينه؟».

تضحك: «حسنًا، أنت لم تكنس، لذا دفع لي أبي لأفعل ذلك بدلًا منك».

الآن، ضربت ابنك حيث يؤلمه حقًّا. فهو لم يخسر كل مصروفه عدا ربعه فقط، لكنه خسره أيضًا لصالح عدوه اللدود (أخته). وهو يعلم أنها ستذكر تلك الحقيقة لبقية حياته. أراهن على مئة دولار أن الصبي سينشغل بأعمال المنزل. ومن غير المحتمل أن يفعل حركة أخرى من حركات الملاك الموجود تحت الاختبار.

إنه من المدهش كيف أن نظام الانضباط الواقعي يجدي نفعًا، أليس كذلك؟ وانظر إلى نفسك... لا محاضرات، ولا ارتفاع في ضغط الدم.

السلوك 11#: ابنك السائق من أجل المتعة البالغ من العمر خمسة عشر عامًا

لفت هذا الفتى انتباهك، لكنه يحتاج إلى درس في تحمُّل المسؤولية ومحاسبته على تصرفاته.

إذا لم يستطع اتباع القواعد الأساسية، مثل: «يجب أن يكون أحد الوالدين في السيارة في أثناء القيادة بتصريح المبتدئ». أو «لا يسمح بوجود الأصدقاء في السيارة عند القيادة برخصة مبتدئ». إذًا فليس من شأنه أن يقود سيارة

قد تقتله أو قد تقتل الآخرين. بكل وضوح، هو ليس ناضجًا كفاية ليجلس خلف عجلة القيادة.

لكن عُد إلى اللحظة التي تلقيت فيها المكالمة الهاتفية من الشرطة. لو كنت مكانك، لقلت: «سأكون هناك، أيها الضابط». كنت سأجري محادثة لطيفة معه مثل: «شكرًا لك على الاتصال بي، أيها الضابط... لا، لم يأخذ ابني الإذن مني عندما ذهب في تلك الرحلة مع صديقه.. أتفق معك أن هذا لا يجب أن يحدث مرة أخرى. لذا أود منك أن تفعل ما تراه مناسبًا تجاه سائق قاصر لا يتبع القواعد.. أوه، لقد أخبرته بالفعل أنه سيُلغى تصريح المبتدئين؟ جيد. لا أعتقد أنها فكرة جيدة أن يكون خلف عجلة القيادة الآن. ربما في غضون عام أو عامين سيكون أكثر نضجًا. ألن يكون قادرًا على الحصول على رخصته في سن الثامنة عشرة؟ بل أفضل من ذلك. قدم لي معروفًا، إذا أردت. دع ابني يجلس بضع ساعات في مقر الشرطة ثم سآتي لإخراجه. أريد أن أتأكد أنه سيفهم وسيشعر بحجم الموقف».

إذا أجريت هذا النوع من المحادثة مع الضابط بدلًا من تقديم الأعذار للابن الضال، فمن المحتمل أن يصدم من مدى حياديتك. وعندما تأتي إلى مقر الشرطة، سيصافحك الضابط ويخاطبك باحترام. بالنسبة إلى ابنك؟ سيكون جالسًا في إحدى الزوايا، ويبدو وكأنه جرو جائع تحت المطر. هو أراد جذب انتباهك؟ حسنًا، لقد حصل عليه... وبعض الأشياء الأخرى. أشك أنه سيفعل أي شيء مثل هذا في أي وقت قريب.

المشكلة أن ما فعله لم يكن أمرًا صغيرًا. كانت هناك أربع ضربات ضده: أخذ مفاتيح السيارة دون إذنك، قاد السيارة دون وجود شخص بالغ معه، أخذ أصدقاءه في السيارة، وصدم سيارة أخرى. في لعبة كرة القاعدة «البيسبول» ثلاث نقاط تخرج.

ماذا تفعل الآن؟ أنت في موقف حرج. تعرف كم أراد أن يحصل على رخصته... وأنه سيدفعك إلى الجنون إذا لم يحصل على رخصته قريبًا. لكنك أيضًا محرج وخائف أكثر من كونك محرجًا. فانبعاج المصد هذا شيء. وارتفاع معدلات التأمين على السيارة هذا شيء آخر. واحتمال أن يكون قد قتل السيدة الموجودة خلف مقود السيارة الأخرى جعل قلبك يتسابق.

إذا أردت ألا يحدث هذا ثانيةً وتريد أن يكبر ابنك ليكون شخصًا بالغًا ومسؤولًا، فقد حان وقت تلك اللحظة التي ستعلمه شيئًا ما وسيشعر بها لفترة من الزمن. فأنت لا تنقذه. ولكن تحمله مسؤولية أفعاله.

فأنت لا تنقذه. ولكن تحمله مسؤولية أفعاله.

يمكنه أن يلوم أي شخص في العالم، بما فيهم أنت، لعدم قيادتك معه، وربما سيحاول فعل ذلك. ولكن المحصلة النهائية هي أن أفعاله أدت إلى سقوطه. وبذلك لن يحاول الحصول على رخصة حتى سن الثامنة عشرة. بين الحين والآخر يرتدي الكثير من الأحذية الرياضية ليمشي مسافات طويلة وسيضطر إلى طلب توصيلة (يكون ذلك محرجًا لأن عمره 16 أو 17 عامًا وجميع أصدقائه يقودون). بالطبع يمكنك أخذه إلى بعض الأماكن، ولكن ليست وظيفتك الوحيدة هي أن تكون سائقه.

في سنته النهائية في المدرسة الثانوية، عندما يدرك أن عليه دفع الكثير لمدرسة تعليم القيادة بسبب الإشكالية السابقة، لا تنقذه. عليه أن يحصل على وظيفة بدوام جزئي لدفع الرسوم التي تتجاوز تلك الرسوم التي دفعتها لأخته قبل عامين للحصول على ترخيص قيادتها.

وأخيرًا بعد أن يحصل على رخصة قيادته بعد أن وصل لعمر الثامنة عشرة، لا يكون بمقدوره القيادة لأنه يواجه صعوبة في الحصول على تأمين ثم يضطر بعد ذلك إلى دفع أسعار باهظة.

مرة أخرى، لا تنقذه. نعم، يمكنك قول أشياء مثل: «نعطي أختك مئة دولار شهريًا لتأمين سيارتها في أثناء وجودها في الجامعة، لذلك عندما تحصل على تأمين سنعطيك نفس المبلغ». لكنك لا تزيل الثلج من طريقه وتكافئه على غبائه ونفاد صبره. إذا شعر ابنك بثقل اختياراته (في هذا العمر، عامان دون قيادة يشعر وكأنهما بلا نهاية)، سيكون شخصًا أكثر حكمة وصبرًا على المدى الطويل.

لذا تمسك بأسلحتك، أيها الوالد. أنت تفعل الشيء الصحيح. عندما تشعر برغبة في الاستسلام، أَجرِ جولة متهورة بنفسك. سينفخ هذا الغبار من أذنيك ويعيد الحس الأبوي إلى مكانه الصحيح. وبعد كل شيء، ستكون هذه التجربة بأكملها أكثر صعوبة عليك مما هي على ابنك.

السلوك 12#: فنانة محتالة تبلغ من العمر 17 عامًا

واو، فنانتك المخادعة البالغة من العمر 17 عامًا تفهمك جيدًا. لذا فهي تستغل حقيقة أنك تهتمين بمستقبلها -والجامعة التي ستلتحق بها- للتلاعب بك فتفعلين ما يجب عليها هي فعله. هل طلب الالتحاق للجامعة يخصك أم يخصها؟

إذا التحقت بإحدى الكليات التي قدمت لها فيها، فهل ستذهبين إلى الكلية معها؟ هل ستجلسين بجوارها تدونين الملاحظات؟ وتكتبين أبحاثها؟ وتجرين اختباراتها؟ وتغسلين ملابسها؟ هل أديت عمل واجبها المنزلي عندما كانت صغيرة لأنه كان صعبًا جدًّا أو كثيرًا جدًّا؟

أمسكت بك، أليس كذلك؟

إليك قاعدة أساسية للآباء: لا تفعل أبدًا شيئًا لأطفالك هم قادرون على فعله بأنفسهم. إذا فعلت ذلك، فإنك تقلل من تنمية تقديرهم لذاتهم.

لا يمكنك صنع احترام الذات لأطفالك. عليهم اكتسابه بأنفسهم. إذ لا أحد يشعر بشعور جيد على المدى الطويل بسبب أشياء تُصنَع له أو تُسلَّم إليه وكان عليه فعلها.

> يمكنك صنع احترام الذات لأطفالك. عليهم اكتسابه بأنفسهم.

ألا يعني هذا أن تعطي ابنتك بعض المؤشرات؟ أن تستمعي إلى أفكارها حول ما تريد كتابته لمقال جامعي؟ أن تحضري لها القهوة وهي في جلسة مكثفة في وقت متأخر من الليل قبل الاختبار؟ أن تذهبي معها إلى زيارات الكلية؟

لا، تفعلين هذا وأكثر. فأنت والدتها بعد كل شيء. ستحتاج إليك في الصف الأول من المدرجات تشجعينها وهي تخوض معارك الحياة. لكنك لا تزيلي أبدًا الثلوج من طريقها في الحياة.

الطالبة التي لا يمكن تحفيزها لملء طلب الالتحاق بالجامعة، ليست جاهزة للجامعة بعد. ربما تحتاج إلى سنة فاصلة لتعرف ماذا تريد أن تفعل. ربما تحتاج إلى بعض خبرة العمل حتى تستطيع مواجهة الواقع الذي لا يمكن الهروب منه كونها شخصًا بالغًا، مثل: الإيجار والتأمين على السيارة وثمن البنزين والبقالة والضرائب. ربما تحتاج إلى تدريب باعتبارها مصففة شعر بدلًا من الدراسة الجامعية لمدة أربع سنوات.

اسمح لهذا الواقع أن يتحدث وليس أنت. فالواقع سيدربها بشكل أفضل بكثير مما تفعله أي محاضرات أبوية.

باب إضافي #2

س وج مع دكتور كيفن ليمان: فكر وتصرف بطريقتك من أجل تغيير السلوك

الأسئلة الأكثر حرارة التي يطرحها الآباء... ونصيحة عملية وعن خبرة يمكنك العيش بموجبها.

أطفال مدللون وغير مسؤولين.

س: أنجبنا ابننا وبنتنا في وقت متأخر في حياتنا وكنا سعيدَين جدًّا أننا أخيرًا رُزقنا بطفلين. أحيانًا أتساءل إذا كنا نفعل الكثير جدًّا من أجلهما؟ ففي الآونة الأخيرة حدث بيننا العديد من المواقف.

ذات يوم قال لي ابني: «ما مشكلتك؟ لماذا لم تُتِمي عمل بحث التاريخ الخاص بي؟ يجب أن أسلمه غدًا». وغالبًا ما تتأخر ابنتي عن المدرسة وتريد مني كتابة ملاحظات لها حتى لا تتعرض لموقف التأخير دون عذر. أنا أكره جدًّا الاضطرار إلى اختراع سبب ما بينما أعرف أن السبب هو أنها كانت كسولة جدًّا بحيث لم تستيقظ في الوقت المحدد أو قضت وقتًا طويلًا في تحديد الزي الذي سترتديه.

كيف يمكننا إيقاف هذا القطار ومساعدة أطفالنا أن يصبحوا أكثر مسؤولية وأقل دلالًا؟ أحيانًا أشعر وكأنني خادمتهما.

ج: حقًا، أتؤدين الواجب المدرسي لابنك نيابةً عنه؟ وتختلقين الأعذار لابنتك عندما لا تصل إلى المدرسة في الوقت المحدد؟ حقًا؟ هل ستذهبين معهما إلى الجامعة وإلى عملهما الأول لتتأكدي أنهما سعيدان ومرتاحان في كل لحظة هناك؟

إذا كنت تعتقدين أنك تفعلين **هذه** الأشياء من أجل طفليك، فانظري جيدًا في المرآة. أنت لا تفعلين هذا من أجلهما بل من أجلك أنت، لأن التفكير في ابنك وابنتك وهما غير سعيدَين وغير قادرَين على التنافس مع أقرانهما بل ويكافحان ويفشلان يدفعك إلى الجنون.

فعل أي شيء لأطفالك يمكن أن يفعلوه لأنفسهم يحقق في الواقع عكس ما تريده حقًّا.

ولكن هنا المفارقة. فعل أي شيء لأطفالك يمكن أن يفعلوه لأنفسهم يحقق في الواقع عكس ما تريده حقًّا. **إنه يدمر فرصتهم في النجاح في الحياة لأنه يضعف عزيمتهم ويقتل مرونتهم ويبلي مفهومهم عن الذات ويقلل من رغبتهم في فعل أي شيء في الحياة بأنفسهم.**

إذا كان ذلك هو ما تريده لأطفالك، فاستمر في فعل ما تفعله. إذا لم يكن كذلك، ضع في اعتبارك هذا: تحدث إلى أي شخص ناجح وستجد الكثير من النضال والفشل في ماضيه. خذيني على سبيل المثال: كنت طالبًا فقيرًا جدًّا لدرجة أنني علقت مع القراءة الضعيفة مع الأطفال الذين يأكلون معجون الأسنان ورسبوا لمرتين في المدرسة الثانوية. وكانت الطريقة الوحيدة لدخولي الجامعة هي أن أدخل تحت التجريب. اعتقد معظم الناس أنني لن أكون شيئًا. لكن ها أنا ذا، مع درجة الدكتوراه لأن أمي الحكيمة سمحت لي باختبار بعض الأشياء في الحياة بالطريقة الصعبة لأستفيق ولجعلي على الطريق الصحيح.

إذا أزلت الثلوج من طريق ابنك في الحياة -بفعلك نيابةً عنه ما يتوجب عليه فعله بنفسه، واتخاذ القرارات بدلًا عنه- فأنت تحرمينه من تنمية عضلاته النفسية التي يحتاجها ليس فقط للمساهمة في المجتمع بل ليكون إنسانًا لائقًا.

يحتاج أطفالك إلى النضال والفشل والشعور بوخز أخطائهم في بعض الأحيان. إذ إن الفشل والأخطاء خطوات على طريق النجاح. **دعنا ننظر إلى الأمر بهذه الطريقة. إذا كنت سعيدًا** وكل شيء يسير على ما يرام، فهل ستكون لديك الرغبة للتغيير؟ لا. لكن عندما لا تسير الأمور على ما يرام، تبدأ في التفكير، جسنًا، لم ينجح ذلك جيدًا. ربما يجب أن أجرب شيئًا مختلفًا في المرة القادمة.

نفس الشيء ينطبق على طفلك. الطفل غير السعيد هو طفل صحي. هذه التعاسة ستدفعه إلى التفكير في فعل الأشياء بشكل مختلف... هذا إذا لم تتراجع وتشعر بالذنب بسبب تعاسته فتصلح الموقف لأجله. إذا تراجعت فأنت لا تصلح الموقف، بل تجعل المرحلة التالية وبقية حياته أسوأ.

توقفي عن عمل الواجب لابنك. دعيه حيث وضعه تمامًا على الطاولة. وعندما يقول في اليوم التالي: «لماذا لم يُحَل الواجب؟».

تهزين كتفك: «**لا أعلم لماذا لم يحل؟** لا بد وأنك تعرف أفضل مني، لماذا لم يحل لأنه واجبك؟»، ثم انشغلي بفعل شيء آخر.

لن يصدق ما سمعه. سيعتقد أنك خبأت واجباته في مكان ما وتخدعينه. ثم يضربه الواقع البارد، فيصاب بالذعر: «لكن أمي، إذا لم أسلمها، فسأحصل على راسب. إنه مدرس صعب ولن يعطيني المزيد من الوقت».

- إذًا، سترسب.

يجادل: «إذا رسبت، فسيخبر مدربي، وبذلك سأغيب عن الملاعب حتى تتحسن درجاتي».

تقولين له: «**أعلم أنك ستحل الموقف بطريقة ما**».

سيتعرق طوال اليوم حتى فصل التاريخ، بينما تتجولين في المنزل بابتسامة عريضة، مدركةً أن الطفل قد يهجم على واجباته لعملها بمجرد عودته للمنزل.

عندما تطلب منك ابنتك ملاحظة، قولي بابتسامة: «**بالطبع سأكتبها لك**». لكن هذا ما تكتبينه:

عزيزي المدير، كانت ابنتي كسولة جدًّا هذا الصباح لذا قامت متأخرة، وبالتالي تأخرت على المدرسة. لذا افعل ما تفعله مع الأطفال الذين يتأخرون دون عذر منصف. شكرًا جزيلًا لك.

نعم ستشعر بالحرج وخصوصًا إذا كانت معتادة أن تكتبي لها الملاحظات ولا تنظر فيها أولًا. فقط في حالة أنها قررت أن تنظر إلى الملاحظة، كوني مستعدة سابقًا. اضبطي هاتفك على الوضع الصامت وابعديه عنك. لا تتحققي من رسائلها النصية حتى نهاية اليوم الدراسي. بما أنك وصلت لهذه المرحلة معها، فمن المحتمل أن تنهض ابنتك من الفراش في اليوم التالي قبل أن يرن جرس المنبه.

لا تزيلي الثلوج من طريق أطفالك. يحتاج كل طفل أن يتعلم كيف يجرف القليل من الثلج، حتى لو كان يعيش في جنوب كاليفورنيا.

المتهرب من الأعمال المنزلية.

س: نريد لأطفالنا، الذين تتراوح أعمارهم بين الثانية عشرة إلى الرابعة عشرة، أن يتمتعوا بأخلاقيات عمل جيدة، لذا نكلفهم بالأعمال المنزلية على التناوب. على سبيل المثال، في شهر كانون الثاني (يناير)، يكون الطفل البالغ من العمر 12 عامًا مسؤولًا عن غسيل الأطباق يومَي الأربعاء والجمعة، بينما يتولى الطفل البالغ من العمر 14 عامًا الكنس بالمكنسة الكهربائية مرتين في الأسبوع. ثم يتبدل الأمر في فبراير. نعطي أطفالنا أيضًا مصروفًا أسبوعيًا ونتوقع منهم أن يشتروا ملابسهم المدرسية لأننا نريد أن نعلمهم كيف يتحملون المسؤولية المالية.

لكن مؤخرًا، ابننا البالغ من العمر 12 عامًا اتخذ نمطًا من عدم أداء الأعمال المنزلية. وعندما نواجهه بالأمر، يشتكي من أننا نكلفه بالكثير من العمل لأدائه.

لذا ذهبنا إلى الخطوة التالية، وهي فرض غرامة بأخذ أموال من مصروفه. كل ليلة لا يؤدي فيها أعماله المنزلية، نخصم منه عشرة دولارات. لكن هذا لم يجدِ نفعًا. فلا يزال لا يؤدي أعماله المنزلية. أي اقتراحات؟ لا يتعلق الأمر بعدم قدرتنا على أداء العمل بأنفسنا، لكننا نريد تربية أطفال مسؤولين.

ج: خير لكم ما فعلتم. فلقد وضعتم الهدف الصحيح في الاعتبار. متابعتكم للأمر هي فقط ما تحتاج إلى بعض العمل. إذا كنت تعطيه مصروفًا كبيرًا، **فربما** يكون خصم عشرة دولارات غير كافٍ.

كم سيكلفك أن تستأجر شخصًا ليأتي إلى المنزل وينظفه طوال الليل؟ أو كم سيكلف قضاء ساعة في غسيل الأطباق وتنظيف المطبخ؟ ابحث على الإنترنت واحصل على تقدير مالي لتلك الخدمات الاحترافية واطبعها، ثم عندما يحين تقديم مصروفه، ضع هذه الورقة داخل المظروف واخصم المبلغ من مصروفه الشخصي.

لن يكون سعيدًا. ومرة أخرى، أنت لست سعيدًا كذلك لأنه لا يؤدي نصيبه العادل في الأعمال المنزلية. لكن في الأسبوع القادم، ربما يغسل هذا الصبي تلك الأطباق أو ينظف المنزل بالمكنسة الكهربائية. إذا لم يفعل ذلك، انتقل إلى الجولة الثانية أو الثالثة حتى لا يتبقى شيء في المظروف.

ابق حازمًا في هذا الموقف. لا يمكنك التراجع.

إذا كان مشغولًا جدًّا لدرجة أنه لا يستطيع مساعدة أسرته، فعليه أن يقلل أنشطته غير المقررة عليه في الصف. كانت لدى عائلتنا قاعدة ألا وهي نشاط واحد في كل فصل دراسي، حيث كان لدينا خمسة أطفال. وإلا لما التقينا إلا على الطريق.

لا أستطيع التعرف على أطفالي بعد الطلاق.

س: أنا أُم لطفلين في الثامنة والرابعة عشرة من العمر. انفصلت عن زوجي منذ عام، ونحن الآن نعمل على إجراءات الطلاق. أنا من كان عليَّ إخبار طفليَّ بالأمر. منذ ذلك الحين، أصبح طفلاي اللذان يحسنان التصرف في حالة من الفوضى. ابنتي التي اعتادت أن تكون لطيفة ومشرقة أصبحت الآن ملكة للدراما، التي لا تستطيع التعامل مع أي شيء. ولم أعد حتى أتعرف على نصف الكلام الذي يتطاير من فم ابني... هذا إذا تحدث معي.

لا يسعني إلا أن أفكر، أن هذا خطئي وخطأ زوجي السابق، وليس خطأهما. حتى إنني أخبرتهما بذلك. لكنهما تعاملا معي وكأنني عدوتهما، بينما كل ما أحاول فعله هو مساعدتهما.

في ذلك اليوم، ضرب ابني الحائط بقبضة يده وصرخ قائلًا: «**أنا أكرهك. أريد العيش مع والدي**». هذا كله لأنني أخبرته أنني لا أستطيع طلب البيتزا التي يريد تناولها مع أصدقائه. لا يعبأ لوجود ثلاجة كاملة من الطعام الطيب. فهو لم يحصل على ما أراد.

هذا آلمني حقًا. صدقني، أردت أن أرسله لوالده... بشكل دائم. لكني أحب طفليَّ، وأعرف أن الجو العام في منزلي أفضل بكثير. لن أخوض في استعراض الأمور التي كان زوجي السابق يفعلها، ولن أتكلم عن آخر امرأة يعيش معها الآن. فطفلاي لا يعرفان عن ذلك شيئًا، وكل ما يمكنني فعله هو إغلاق فمي.

عندما يبدو الأمر وكأنني أفعل كل شيء بشكل خاطئ، فما الذي يمكنني فعله بشكل صحيح؟ أنا بحاجة إلى بعض المساعدة هنا.

ج: لا يوجد ما يسمى طلاقًا سهلًا، لأي شخص يمر به. فالأطفال لآباء مطلقين يشعرون وكأنهم عظام ديك رومي جافة بعد عيد الشكر، **تجذب** الأم أحد طرفيها والطرف الآخر يجذبه الأب. قد يفكرون:

- لماذا انهارت عائلتي؟
- إذا لم يعد أبي وأمي يحبان بعضهما بعضًا، فهل سيظل حبهما لي؟
- إذا غادر أبي، ألن أراه مرة أخرى؟
- إنه خطئي؟ هل يكرهانني؟
- ماذا لو لم نستطع الحفاظ على منزلنا؟ هل سنضطر إلى الانتقال؟ هل سأغير المدرسة؟
- هل سيقسمنا أبي وأمي؟ أنا لا أحب أختي، لكني أريد العيش معها.

يعلن معظم الآباء بجنون: «هذا ليس خطأك»، معتقدين أن ذلك سيكون سهلًا على الأطفال. **وهكذا يقولون: «هذا بيننا نحن الكبار.** لا علاقة لك بذلك».

لا علاقة لي بذلك؟ إن الأمر كله متعلق بي، هكذا تفكر الطفلة. **إنها** كاللكمة التي تمزق الحياة التي تعرفها. ولحماية نفسها تبني واحدة أو أكثر من آليات الدفاع النفسية الشائعة:

- *تختبئ أو تتظاهر وكأن الطلاق لا يعنيها. تفكر: ربما لو تواريت عن الأنظار لتلاشى كل هذا. تخفي مشاعرها وتتعامل بمفردها مع أسئلتها المرعبة مثل: «ماذا لو غادرت أمي أيضًا؟»، في الليل تبكي لحالها حتى تنام.*

- *أصبح هو البالغ، عندما أصبحت أمه هشة، يحاول تهدئة المياه الهائجة.* ***ويعمل بجد لقضاء وقتٍ*** *متساوٍ مع كلا والديه حتى لا يشعر أيٌّ منهما بأنه مهمل.*

- *يصبح غاضبًا أو تصبح ملكة للدراما. يهاجم كل من حوله عن قصد لجذب الانتباه. وتبالغ في رد فعلها بسبب حالتها العاطفية الفوضوية والأذى الذي تعاني منه.*

عندما تكون أنت أيضًا متألمًا، فما الذي يحتاجه أطفالك منك بشدة؟

يحتاجون منك أن تكوني أنت البالغة.

كان الطلاق كقنبلة سقطت على عائلتك، لذلك من المفهوم أن ابنك سينزعج كثيرًا. **لذا أعطيه بعض الهبات**، لكن لا تعذريه على قلة احترامه أو كلامه البذيء. **ومع ذلك فإن التعامل مع السلوك السلبي بينما الموقف مشتعل ليس** بالوقت المناسب، إلا أن اليوم التالي هو لعبة عادلة.

قولي له: «دعنا نعود إلى ما حدث بالأمس. أعلم أنك تتألم، لكن ما قلته آلمني حقًا. أنا أمك ولست حقيبة اللكم السيكولوجية الخاصة بك. سنجتاز هذا الوقت الصعب معًا، لكني أريد أن نفعل ذلك بطريقة صحيحة. سأؤدي دوري بأفضل ما يمكنني، وأريد منك أن تؤدي دورك بأفضل ما يمكنك. هل يمكننا الاتفاق على ذلك؟».

كوني القائد الحاسم الذي يحتاجه طفلك -داعمًا ومتفهمًا وإيجابيًا وموجهًا للأفعال- حينها سيمكنك توفير البيئة الآمنة حتى في الأوقات العصيبة.

لا يحتاجون إلى الارتداد مثل الكرة المطاطية.

الشعور بالذنب هو الدافع وراء معظم القرارات الرديئة بعد الطلاق، لذا أَجري أقل عدد من التغييرات الممكنة. نعم، قد تحتاجين إلى تغيير السكن أو

المدرسة، ولكن اجعلي الأشياء أقرب إلى «المعتاد» لطفلك قدر الإمكان، بما في ذلك البقاء على اتصال مع الأصدقاء القدامى.

في معظم الطلاقات، يريد الآباء تقسيم الطفل بنسبة 50/50، لكن هذا النهج يؤثر سلبًا في الأطفال الذين يعانون بالفعل من الإجهاد. لهذا السبب -بقدر ما يبدو الأمر جنونيًا وغير محتمل- أقول للأزواج المطلقين: «إذا كنتم حريصين جدًّا على قضاء وقتٍ متساوٍ مع أطفالكم، فعليكم أنتم الانتقال من مكان لمكان ودعوا أطفالكم في منزلهم». فبعد كل شيء من هو البالغ هنا؟

لا يحتاجون إلى لعب مباراة «الأب ضد الأم».

قد لا يكون زوجك السابق هو شخصك المفضل، لكن لا تستخدمي أطفالك كصدى صوت لمشاجراتك. إن التقليل من زوجك السابق كطلب من أطفالك أن يجعلوه «الأب المثالي»، لذا من أجل أطفالك مُدِّي غصن الزيتون لزوجك السابق بشكل قد لا يستحقه. ولا تستخرجي منهم معلومات عما فعلوه معه أو من كان هناك. ليس مسموحًا لك أن تكوني محققة خاصة.

بدلًا من ذلك وفِّري بيئة دافئة (الطعام يساعد!) وبعض المساحة الخالية من الضغط يعودون إليها. إذا أرادوا التحدث، صدقيني، سيتحدثون -بمحض إراداتهم- وستعلمين أكثر بكثير مما كنت ستعلمينه من خلال أي تقنية استدراج معروفة للبشرية.

صراع السلطة مع طفلة تتعلم المشي.

س: نحن نواجه صراعًا كبيرًا على السلطة مع طفلتنا البالغة من العمر ثلاث سنوات. لقد دُرِّبت على استخدام النونية منذ أن كان عمرها ثمانية عشر شهرًا وكانت تنام طوال الليل. لكنها في الآونة الأخيرة، أصبحت تستيقظ خمس أو ست مرات لتذهب إلى النونية. في كل مرة تستيقظ تبحث عنا في الردهة وتقاطع أي شيء نفعله.

أُصبت أنا وزوجتي بالإرهاق والإحباط. لم يعد لدينا وقت بمفردنا بعد الآن، وكلانا أصبح لديه دوائر سوداء تحت عينيه. لا أعتقد أن هناك مشكلة عضوية بها لأنها بعد المرة الثالثة أو الرابعة في كل ليلة، تقول: «أمي، أبي، هل أنتما غاضبان؟».

أظن أنها تتلاعب بنا. كيف يمكننا جعلها تبقى في السرير؟

ج: معك حق، هي تتلاعب بكما، وقد وقعت في الفخ.

لديك طفلة عنيدة ولا شك في ذلك. لكنها لم تصل إلى ذلك الحال بمفردها. شخص ما في العائلة علَّمها سوء السلوك ذاك. لا أوجه إصبع اتهام، لكن ربما كان أحد والديها أو كليهما.

الآن، هناك فرصة ولو واحدة من بين مليون، أن هناك سببًا طبيًّا يجعل ابنتك تضطر إلى الذهاب إلى النونية كثيرًا، لذا عليك أن تسأل طبيب الأطفال في الفحص القادم. ومع ذلك، إذا كان الأمر طبيًّا، فيمكن لطفلتك أن تذهب إلى النونية دون كل هذه الضجة الإضافية ثم تعود إلى السرير.

لديك طفلة عنيدة ولا شك في ذلك. لكنها لم تصل إلى ذلك الحال بمفردها.

في حالتك، أشك كثيرًا أن يكون هناك سبب طبي. الأمر كله متعلق بسحب سلسلة الأبوة منك. هناك دليل كبير على ذلك في سؤالها: «أمي، أبي، هل أنتما غاضبان؟»، هي تعرف بالضبط ما تفعله. إذا قلت: «لا، ابقي في السرير»، عندما طلبت الماء، وقلت «لا» عندما طلبت دمية الدب الخامسة لتضيفها إلى حيواناتها الليلية بعد أن نامت في الفراش بالفعل، لكنك قلت «نعم» للذهاب إلى النونية، تلك الـ (آها) الصغيرة عززتها في دماغها. إذن إذا قلت إنني أريد الذهاب إلى النونية، سيمكنني القيام واستكشاف المنزل ومعرفة ما يفعله الأشخاص الكبار. لقد تركتك بلا خيار لأنك تعلم أن الأطفال يجب أن يذهبوا إلى النونية، ولذلك من المستحيل أن تقول «لا».

احذر، أيها الوالد. أي نمط ترسخه الآن سيظل وربما يستمر حتى تغادر الجامعة. لذا هناك أوقات تحتاج إلى أن ترسم الخط لأنك الوالد.

كانت ابنتي البكر «هولي» عنيدة. ذات يوم عندما أساءت التصرف، وضعتها على كرسي في غرفة نومها وطلبت منها أن تبقى في المقعد. لكنها لم تفعل وخرجت من الغرفة تتبعني. في المرة الثانية التي أعدتها فيها إلى الكرسي، خرجت وأغلقت الباب. وعندما حاولت الخروج، أحكمت إغلاق الباب.

يمكنني سماع بعضكم يقول: «كيف يمكنك فعل ذلك؟ ربما تكون قد ألحقت الضرر بنفسية ابنتك».

لا، فهذه الطفلة العنيدة هي مشرفة ناجحة جدًّا في منطقة تعليمية كبيرة اليوم.

من المستحيل أن أعطيك نصيحة لم أستخدمها مع أطفالي. لذا ها هي ذي: أنت بحاجة إلى استخدام الأساليب الحازمة والصارمة الآن، بينما لا تزال جميع الأوراق في يدك. الحقيقة هي، أنك الآن تستطيع وضعها في الغرفة. إذا لم تتعلم هذا الآن، فكيف ستكون عندما تصبح مراهقة؟

بمجرد أن يعرف الطفل أنك تستطيع إجباره على البقاء في الغرفة، سوف يتراجع. معظم الأطفال لا يحبون فكرة الأبواب المغلقة. لهذا السبب عندما يذهبون إلى السرير، يقولون: «أبي اترك الباب مفتوحًا». والعديد من الأطفال يحبون الأضواء الليلية التي بالطبع تمنع الوحوش أسفل السرير من الخروج.

لأن الأطفال يحبون الروتين ويجدون الأمان فيه، ضع روتينًا يوميًّا لوقت النوم الآن. ومن ثم لا تدع الطفل الراغب في فرض سيطرته يستغلك.

ساندي وأنا أنجبنا هولي ونحن أبوان صغيران وأحمقان. لقد كانت فأر تجاربنا، وتعلمنا الكثير عما لا يجب فعله مع الأطفال الأربعة التالين.

عندما كانت هولي تستعد للنوم، كانت تبذل أفضل ما لديها حتى تتخلص من روتين وقت النوم. كانت تشير إلى أشياء مختلفة في الغرفة وتقول: «أريد ذلك»، كنت أذهب بحب وأحضر لها الحيوان المحشو. بمجرد أن أعود كانت تشير إلى شيء آخر: «أريد ذلك. إنه يقابلك يا أبي، اذهب لإحضاره».

في الوقت الذي كنت آخذها إلى الفراش، كان بالكاد هناك مكان لهولي الصغيرة بين ذراعيَّ. كنت أتهاوى تحت وطأة الكثير من الحيوانات المحشوة وغيرها من الأدوات. هذه الطفلة الأقصر من الياردة لفَّت والدها حول إصبعها، حتى أخذتُ بنصيحتي كوني اختصاصيًّا نفسيًّا.

لذا ضع روتينا لوقت النوم. قد يكون قراءة كتاب أو غناء أغنية أو ترديد دعاء معًا، إذا كنت شخصًا متدينًا. ربما تعطي ابنتك قُبلة قبل النوم وتعانقها ثم تضيء الأضواء الليلية. ولكن بعد أن تقول: «ليلة سعيدة. أحبك»، هنا تكون النهاية. يبقى الطفل في السرير وتواصل أنت بقية حياة البالغين.

ولكن بعد أن تقول: «ليلة سعيدة. أحبك»، هنا تكون النهاية. يبقى الطفل في السرير وتواصل أنت بقية حياة البالغين.

لا تهيئ نفسك لمواصلة الفشل. كن مقتضبًا ومحبًّا وحازمًا في طقوس النوم. ثم قل ليلة سعيدة.

إذا نهضت من السرير لتذهب إلى النونية ثم توجهت إلى الصالة بدلًا من العودة إلى غرفتها، قل لها: «عودي إلى غرفتك، إنه وقت النوم». إذا لم تفعل ذلك، فعليك إعادتها إلى غرفتها وإغلاق الباب. لا تضعها مرة أخرى في السرير. فلقد انتهى روتين النوم. إذا حاولت الخروج من الغرفة، أحكِم غلق الباب، حتى تتعب وتنام على الأرض.

لأنها معتادة على التلاعب بك واستغلالك، فربما يستغرق عمل روتين نوم جديد عدة مرات. لكن تذكر أن البطء والثبات يفوزان بالسباق. كن مثل السلحفاة وليس الأرنب.

لديه حساسية من الواجب المدرسي.

س: ابني البالغ من العمر عشر سنوات يحب الحركة، ويكره الجلوس وأداء الواجب المدرسي. عندما أحضر شهادة الدرجات، كان قد حصل على ممتاز في التربية الرياضية، وجيد جدًّا في مادتين وجيد في مادتين ومادة واحدة ضعيف. عندما رأيت ذلك كدت أبتهج؛ على الأقل نصف الدرجات مقبولة. لكن هل هذا يخبرك أي شيء عن مدى سوء درجاته بشكل عام؟ كيف أشجعه على أداء واجباته؟ إنه يبذل مجهودًا أكبر وقت الاختبارات، لكنه لا يحل واجباته أبدًا ولا يسلمها.

ج: هذا الفتى ليس غبيًّا أيتها الأم. إنه مشتت. فعندما يجلس لعمل الواجب المنزلي، فإنه يفكر في شيء آخر يفضل فعله، مثل لعب البيسبول مع أولاد الجيران في الفناء الخلفي لمنزله.

ما سأحاول فعله مع هذا الفتى هو الحديث حول ذلك: «إيثان، أعلم أن أداء الواجبات المدرسية ليس ما تحبه وتبرع فيه، لكنه جزء ضروري من المدرسة، مثله مثل ما أفعله عندما أشتري البقالة، فهذا أمر ضروري لتناول العشاء والوجبات الخفيفة. لذا دعنا نجرب شيئًا ما. وأريد رأيك فيه. إذا أمكنك اختيار مكان محدد في المنزل لعمل واجباتك المدرسية حيث لا تكون مشتتًا بأي شيء آخر، فأين سيكون ذلك المكان؟».

عندما تسألين طفلك عن رأيه، فإنك تجذبين انتباهه. هذا أفضل بكثير من توجيه الإنذارات الأبوية: «درجاتك فظيعة. غدًا، عندما تعود من المدرسة، سيكون أمامك نصف ساعة تلعب فيها قبل أن تبدأ واجباتك. ولن تذهب للنوم حتى تنتهي منها».

هذا النوع من التهديدات لن يفيد أيًّا منكما. يعلم ابنك أنك ستركزين معه لمدة يوم أو يومين، لكن سيتشتت انتباهك بعد ذلك بأشياء أخرى. السهر وعدم النوم لن يفيد أيًّا منكما في التركيز أو في الحالة المزاجية.

بدلًا من ذلك، لمساعدة ابنك في جعل الواجب أولوية، فأنت بحاجة إلى الإعداد الصحيح:

- مكان. يحتاج ابنك مكانًا معزولًا يكون موطنه. ربما طاولة في غرفة نوم الضيوف، أو مكانًا مريحًا في الطابق السفلي مضيفًا إليه سجادة لأنه يحب الاستلقاء على الأرض. تأكدي أن المكان مضاء جيدًا حتى لا يشعر بالنعاس، وأنه خالٍ من المشتتات، مثل التلفاز الصاخب أو أخته المتذمرة.

- فترة زمنية محددة. أنت تعرفين أفضل جدول لابنك. هل يحتاج إلى استراحة قصيرة بعد المدرسة لإخراج كل الطاقة الجسدية المكبوتة؟ لا يستطيع معظم الطلاب الانتقال مباشرة من المدرسة إلى جلسة مذاكرة أخرى. فهم يحتاجون ساعتين للراحة وتناول الطعام. أقترح عليك أن تساعدي ابنك في عمل إطار زمني مدته ساعتان، لنقُل من الساعة السادسة إلى الثامنة، حيث يركز على أداء واجبه (ابعدي أي أجهزة إلكترونية لا يحتاجها لأداء عمله).

- ترتيب الأولويات. بعض الأطفال ليسوا منظمين بالفطرة ويحتاجون إلى توجيههم في الاتجاه الصحيح. خلال الأسبوع الأول، خذي خمس دقائق للنظر في واجباته (معظم المدارس توفرها على الإنترنت) وساعديه في ترتيب أولوياته لينهي الأهم أولًا. أخبريه: «أنت تعرف ما تحتاج إلى الانتهاء منه أولًا. أعرف أنك تستطيع فعل

ذلك. أنا مؤمنة بك». ثم مهما كان الأمر صعبًا، اخرجي من مساحته ودعيه ينجز ما يحتاج إنهاءه في الإطار الزمني المحدد. بعد مرور الأسبوع الأول، عليه أن يعرف التفاصيل حول كيفية التحقق من واجباته، وحينها لا ينبغي أن تتدخلي.

- عدم التدخل. لا تحتاجي إلى التأكد منه أو إلقاء نظرة خاطفة على الزاوية لتري ما يفعله. ولا تسمحي لأخته الصغيرة أن تغزو الطابق السفلي أو أي مساحة أخرى تخصه وحده خلال تلك الفترة الزمنية.
- جهاز توقيت. عندما تكون الساعة الثامنة ينطلق جرس أو ينطفئ النور (فكري في برمجة كلب بافلوف هنا). فقد انتهى وقت الواجب المدرسي. أيًّا كان ما فعله فهو كل ما فعله.

تلك الخطوات البسيطة ستُعلِّم ابنك أن هناك وقتًا ومكانًا محددًا لعمل الواجب المدرسي، ويحتاج إلى الانتهاء منه خلال تلك الفترة. من الساعة الثامنة حتى العاشرة -موعد نومه- يكون وقت الاندماج مع بقية العائلة أو وقت أداء الأنشطة التي يريدها.

تقول: «لكن دكتور ليمان، أنت لا تعرف طفلي. سيستغل ذلك الوقت لفعل أي شيء سوى الدراسة، خاصة إذا كنت لا أشاهده».

حسنًا، حينها سننتقل إلى المرحلة الثانية: «إيثان، أرى أن درجاتك في شهادة تقاريرك لم تتحسن بعد وكذلك واجباتك. لقد حددنا بالفعل مكانًا هادئًا ومدة زمنية لأداء واجبك المدرسي، لكن معلمك يقول إن الأمور لم تتحسن بعد. ما الأشياء الأخرى التي تعتقد أنه يمكننا فعلها والتي من شأنها مساعدتك في إنجاز واجباتك؟».

امنح ابنك بعض الوقت ليكتشف الخيارات. بعضهم سيقترح أشياء مجنونة مثل: «أترك المدرسة لأنني أكره الواجبات المدرسية».

أنت تعلم كم يحب لعب كرة القاعدة/البيسبول مع أولاد الجيران بعد المدرسة، لكن لديك هنا لحظة يمكن أن يتعلم منها شيئًا. تعاقبه بلطف:

«يبدو أنك تواجه صعوبة في التركيز خلال الساعتين المحددتين. لذا من الأسبوع القادم، بدلًا من لعب كرة القاعدة/البيسبول، أود أن تتناول وجبة خفيفة ثم تحصل على بعض الوقت الهادئ لنفسك قبل العشاء. لنرى هل سيساعدك ذلك في الاستقرار في أثناء الدراسة خلال هاتين الساعتين. يمكنك لعب البيسبول/القاعدة يوم السبت بدلًا من ذلك، إذا كان لدى الأولاد وقت».

حسنًا، لقد حصلت الآن على انتباه ابنك الحركي: «لا، سأركز. وسأنهي واجباتي. حقًّا، سأفعل».

لكنك تتمسك بما قلت، فلا يلعب ابنك البيسبول/القاعدة لمدة خمسة أيام قادمة. لديه بعض الوقت الهادئ لنفسه. كما أنك تلتزم بالزمن المحدد للواجب المدرسي.

بنهايةِ الأيام الخمسة، سيكون هذا الصبي قد بدأ في أداء واجباته المدرسية خلال الساعتين لأنه يريد استعادة وقت لعب كرة القاعدة/البيسبول. بمجرد أن يعود للعبة، يكون قد اعتاد روتين الواجب المدرسي، ستُدهَش من كيفية تحسُّن درجاته.

الشاكي الجاحد.

س: لدي ابنة بعمر الخامسة عشرة، وابن بعمر الثالثة عشرة. كلاهما يشتكي طوال الوقت أني لا أعطيهما ما يكفي. دائمًا يريدان المزيد. المزيد من الملابس، المزيد من تناول البيتزا بالخارج ليلًا، المزيد من ألعاب الفيديو. دائمًا لا يوجد ما يكفي من الوجبات الخفيفة، أو الأنواع المناسبة من الوجبات الخفيفة في المنزل.

لقد سئمت من شكواهما طوال الوقت. أعطيهما مصروفًا صغيرًا كل يوم أحد ليغطي نفقاتهما البسيطة وهما بصحبة أصدقائهما أو لشراء وجبة غداء بشكل عرضي في المدرسة إذا نسيا أخذ واحدة من المنزل، لكنهما يعودان بأيديهما خالية على يوم الثلاثاء.

أعمل بجد، لكني لست مصنوعًا من المال. كيف يمكنني إيقاف سلوك «أعطني، أعطني»، وجعل طفليَّ ممتنَّين بما لديهما.

ج: لا يمكنك جعل طفلك ممتنَّين. عليهما أن يكونا ممتنَّين من داخلهما. ومع ذلك، يمكنك مساعدتهما على إدراك أن المال لا ينمو على الأشجار، من خلال بعض الأساليب العملية.

أولًا، **اعمل** قائمة بالأشياء التي تشتريها لولديك بشكل أساسي شهريًّا وقدِّر تقريبًا تكلفة كل شيء منها. اجمع التكلفة وستتفاجأ على الأرجح. تقول إنك لست مصنوعًا من المال، ومع ذلك تشتري كل هذه الأشياء لطفليك. فلماذا لا تساعدهما على تعلُّم تحمُّل المسؤولية من خلال منحهما ما تنفقه عليهما كل شهر والسماح لهما بإجراء عمليات الشراء الخاصة بهما؟

لئلا تعتقد أن هذه فكرة مجنونة، لقد فعلتها مع أطفالنا الخمسة جميعًا. أعطيناهم مصروفًا جيدًا كل شهر، لكنهم في المقابل مسؤولون عن كل احتياجاتهم الشخصية، مثل: الملابس، مزيلات العرق، معجون الأسنان، أدوات التجميل، الأحذية، وهكذا. ونتيجةً لذلك أصبحوا متسوقين جيدين للغاية. حتى عندما كانوا في الكلية، كانوا يبحثون عن متاجر التخفيضات ويشترون كميات أكبر من الأشياء التي يحتاجونها وبسعر أرخص بكثير، ويخزنون الباقي في الخزانة أو تحت السرير. عندما يتحكم أطفالكم في مالهم الخاص، سيميزون بين احتياجاتهم الأساسية وبين رغباتهم. سيتعلمون أيضًا اتخاذ قرارات حكيمة ومناسبة لعمرهم وسيتحملون المسؤولية على المدى الطويل.

ستقول: «لكن دكتور ليمان، أنت لا تعرف أطفالي، سينفقون المال في الأسبوع الأول ومن ثم لن يتبقى شيء لباقي الشهر».

إذًا لن يكون معهم مال لباقي الشهر. فلربما حينها سيعصرون وبقوة أنبوبة معجون الأسنان، ولربما لن يشتروا حذاءً جديدًا ليتماشى مع الزي الجديد.

بالتأكيد، لن يتخذوا قرارات جيدة في البداية، ولكن لا مكان أفضل من المنزل ليتعلموا فيه كيفية إنفاق وادخار المال بحكمة، عندما ينفق الأطفال أموالهم الخاصة (حسنًا، أموالكم، لكنكم منحتموها لهم كل شهر)، سينظرون تلقائيًّا إلى ثمن كل شيء، وسيحصلون على تعليم يفتح عيونهم على الحياة.

لا مكان أفضل من المنزل ليتعلموا فيه كيفية إنفاق وادخار المال بحكمة.

ثانيًا، علِّمهما كيف يدخران المال. أخبرت أطفالي: «ادخروا دولارًا هذا الأسبوع وسأعطيكم مثله». وبهذه الطريقة سيعتادان وضع بعض الأموال جانبًا للأيام العصيبة بالإضافة إلى استفادتهما من صندوق معاشات الموظفين يومًا ما.

فهْمُ طفليك لقيمة المال سيدفعهما إلى أن يصبحا أكثر امتنانًا لما لديهما في عالم يزداد فيه الشعور بالاستحقاق.

ثالثًا، كن قدوة في الكرم. إذا رأيت شخصًا يحتاج شيئًا ما في الحياة، فابذل قصارى جهدك لتلبية احتياجه. ساعد الجارة العجوز في متجر البقالة أو اشترِ لها هدية صغيرة. ضع الطعام لمرة واحدة شهريًّا في مخزن الطعام المحلي. فالتواصل مع الأشخاص الأقل منهما بكثير قد يكون دعوة لإيقاظ الطفلين اللذين يشعران بالاستحقاق. فعندما يريان كيف يعيش الآخرون، سيبدآن في رؤية أنه حتى الاحتياجات التي يعتبرانها أساسية تكون كحلم يتحقق للعديد من الأشخاص الآخرين على هذا الكوكب.

طفل بذيء اللسان.

س: في الآونة الأخيرة، أصبح لدي دافع لا يمكن السيطرة عليه لشراء شريط لاصق.. لفمَي طفليَّ. لقد سئمت من كوني صندوق القمامة البشري لتصرفاتهما وكلامهما الوقح. في أي وقت أطلب منهما فعل شيء ما يقولان: «لماذا؟»، وكأنني أطلب منهما شيئًا ضخمًا، بينما الأمر يتعلق فقط بتنظيف بقايا معجون الأسنان الخاصة بهما العالقة في حوض مرحاضهما. كيف يمكنني الحد من وقاحتهما؟

تقول لي صديقتي إنه يجب أن أكون ممتنة. فأطفالها أسوأ بكثير من طفليَّ. لكن بجدية، هل يجب أن أعيش هكذا حتى سن الثامنة عشرة؟ هما الآن في عمر التاسعة والحادية عشرة.

ج: لم تُخلقي على هذه الأرض لتكوني سلة قمامة أو سجادة يدوسان عليها. وليس عليك الاحتمال حتى سن الثامنة عشرة، بل ليس عليك حتى التفكير في العيش بهذه الطريقة لمدة 24 ساعة أخرى. مثل هذا السلوك يجب أن يتوقف.

لاحظت أن قلتِ: «حوض «مرحاضهما»». إذا كان لديهما مرحاض منفصل عن مرحاضك، فمن ينظفه بشكل طبيعي؟ أنت؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت بحاجة إلى التوقف. دعي المرحاض حتى يصبح قذرًا للغاية، واتركي معجون أسنانهما ينفد. ضعي معجون أسنانك في مكان لا يمكنهما العثور عليه.

عندما يأتي هذان الطفلان وقحا اللسان ويقولان: «أمي، أين معجون الأسنان؟ ليس لدينا أي معجون»، تقولين بشكل عارض: «أوه حقًا؟ حسنًا، استخدما الموجود بداخل الحوض، يوجد الكثير منه هناك».

ثم انتقلي إلى غرفة أخرى وأغلقي الباب. لا تذهبي إلى التسوق في ذلك اليوم أو اليوم التالي. لا تقلقي فلن تتسوس أسنانهما في هذا الوقت القصير. فقط اطلبي من طبيب الأسنان أن ينظف أسنانهما تنظيفًا إضافيًا في موعدهما التالي.

عندما يكرران: «أين معجون الأسنان؟ كيف لم تشتري أي واحد؟»، تقولين: «كما قلتُ، هناك الكثير منه على الحوض، لذا لا حاجة لشراء المزيد».

يردان عليك: «أوه، هذا مقرف».

تجيبين: «ربما يكون مقرفًا. مرة أخرى أقول هذا مرحاضكما»، ومن ثم تديرين ظهرك وتمشين بعيدًا.

أراهنك على أن هذين الطفلين سيحضران إلى الحمام وسيتحدثان مع بعضهما بعضًا لمحاولة تنظيف هذا الحوض القذر. بطريقة ما سيُنظَّف.

والأفضل من ذلك، اطلبي منهما شراء معجون الأسنان القادم من مصروفهما. غالبًا لن يضيعاه حينها، في الحقيقة ربما يتشاجران على من ذا الذي لم يغلق الأنبوبة ومن يستخدم المعجون بشكل مفرط: «سوف ندفع ثمنه، أنت تعرف ذلك».

لا ينبغي لك أن تتقبلي الوقاحة من طفليك. عندما يتحدثان معك بطريقة غير محترمة، يجب أن تكون هناك نتيجة واقعية تلائم الموقف. فلا يذهبان إلى النزهة القادمة، ولا يخرجان لتناول عصير الفاكهة المثلج. وعليهما تنظيف الحمام الخاص بهما، بما في ذلك الحوض، وهو ما ينبغي لهما فعله على أي حالة في عمرهما هذا. فبعد كل شيء، من يتسبب في تلك الفوضى؟ أنت أم هما؟ حمِّليهما مسؤولية الفوضى التي يعانيان منها.

ثم مرة أخرى، قد ترغبين في الاحتفاظ ببعض الشريط اللاصق. سيكون مفيدًا في لحظات معينة، أليس كذلك؟

طفل الروضة المتشبث بقدم أمه.

س: في كل مرة أقترب من باب الحضانة، يلتف ابني حول ساقي ويرفض تركها. لو حدث ذلك لمرة واحدة فقط، لم أكن لأشعر بالحرج بهذا الشكل. في المرة الأولى اضطررت فيها إلى العودة إلى السيارة وهو متعلق بقدمي فأخذته إلى المنزل. لكن هذا ما زال يحدث كل صباح، وقد مر شهر الآن. أضطر إلى المضي قدمًا وجسمه يتدلى حرفيًّا من ساقي، ثم أفك أصابعه عني بمجرد أن أمُر من خلال باب الفصل. حينها إذا لم أركض بسرعة للخروج من هناك عندما أتحرر منه، فسوف يلتصق بي مرة أخرى. ماذا عليَّ أن أفعل؟ يجب أن يذهب الطفل إلى المدرسة.

ج: أنت على حق. يجب أن يذهب الأطفال إلى المدرسة، لكن ربما طفلك ليس مستعدًّا بعد. ليس لمجرد أنه في الخامسة من عمره، أن يعني هذا أنه مستعد للروضة. ربما يحتاج لسنة أخرى معك في المنزل أولًا ليكتسب القليل من النضج وليرى الأطفال في عمره يذهبون إلى المدرسة قبل أن يرى أنها مكان جيد.

وأيضًا، هذا الطفل يفهمك جيدًا. من المتحمل أنك تقفين في ظهره بشكل زائد عن الحد، لتسهيل طريقه في الحياة. إنه لا يريد أن يترك الشخص الذي يراهن عليه ويضطر إلى السفر إلى مناخ مجهول. لم يكن ليتسلق قدمك مثل القرد إلا إذا كان الأمر قد نجح. ويبدو أنه نجح في المرة الأولى عندما عاد معك إلى المنزل.

في اليوم الأول ذاك: «*آها، إذا تمسكت بساق أمي لفترة كافية ورفضت تركها، فسيتعين عليها أن تأخذني معها إلى المنزل، وهناك يمكنني فعل ما أريد*».

إذًا لماذا لا تتحدثين مع ابنك لتبدئي تحقيقك؟

«عزيزي، ما رأيك في الروضة؟».

إذا كان كل ما تحدث عنه هو عدم حبه للجلوس في مكانه، أو اضطراره إلى اتباع التعليمات بينما كل ما يريده هو اللعب، ربما يكون غير مستعد

بعد. معظم دور الحضانة لديها قائمة تدقيق لـ «هل طفلك جاهز لرياض الأطفال؟». إذا لم يكن لديك واحدة بالفعل، اطلبي نسخة منها. اقرئيها لتعرفي إذا كان ابنك يتماشى مع تلك القائمة أم لا. إذا كان يفتقد بعض العوامل الرئيسية للاستعداد، فسوف يستفيد بشكل كبير من عام آخر في المنزل معك أولًا.

لا تفكري في الأمر على أنه يؤخره. بل إذا تأخرت في إرساله إلى المدرسة لمدة عام، فأنت تمنحينه أفضل فرصة ممكنة للنجاح أكاديميًّا واجتماعيًّا مع أقرانه. سيكون أكثر استعدادًا لينتبه في الفصل ولن يكون واحدًا من أصغر الأولاد في الفصل. خصوصًا مع الأولاد، الذين يميلون للنضج متأخرًا مقارنةً بالفتيات، فكونه أكبر سيسمح له بالاعتداد بنفسه بشكل أفضل في عالم الذكور المبني على التنافس الجسدي.

في الأسبوع الأول من رياض الأطفال، من المألوف بالنسبة إلى الأطفال وخاصة البكر والأطفال الوحيدين الذين يريدون معرفة التفاصيل وخارطة الطريق أن يتشبثوا بأمهاتهم وآبائهم. إنها تجربة جديدة، إذًا فلماذا لا يشعرون بالقلق؟!

في الأسبوع الأول من رياض الأطفال، من المألوف بالنسبة إلى الأطفال وخاصة البكر والأطفال الوحيدين الذين يريدون معرفة التفاصيل وخارطة الطريق أن يتشبثوا بأمهاتهم وآبائهم.

فكر فيهم كطيور صغيرة تطل برؤوسها من هذا العش الدافئ المبطن بالريش وتنظر إلى العالم الخارجي الكبير. إنهم ليسوا متأكدين حتى الآن مما يجب أن يفكروا فيه، والكثير منهم لا يريدون الانتقال من مكانهم المريح. ففي هذا العش، تفعل ماما كل شيء من أجلهم، بما في ذلك إحضار تلك الديدان الشهية والسمينة لتناول الإفطار. لذا يتعين على الأب أو الأم أن يعطيا أطفالهما **دَفعة** للخروج من العش لتجربة أجنحتهم.

إذا ذهب طفلك إلى دور ما قبل المدرسة، فمن غير المرجح أن يكون قلقًا بشأن روضة الأطفال، إلا إذا كانت لديه تجربة سلبية في مرحلة ما قبل المدرسة. فإذا لم يكن قد ذهب إليها، فسيعتبر باب روضة الأطفال هو أول دفعة كبيرة للخروج من العش.

أيضًا، تحدثي مع المعلمة بشأن مخاوفك وخذي منها ملاحظتها حول ما تراه في الفصل. هل ابنك مستعد فعلًا لمثل هذا العمل؟ الروضة لم تعد مجرد

مكان للعب كما اعتادت أن تكون. بل يحدث هناك عمل حقيقي وتحضير لدراسات المستقبل.

إذا اتفق كلاكما على أن ابنك يجب أن يوجد هناك، اتفقي على استراتيجية مع المعلمة. على سبيل المثال، بدلًا من أن تدخلي ابنك بنفسك إلى الروضة، فقط اقتربي من الباب وأنت في السيارة، ثم تفتح المعلمة أو المساعدة باب الراكب، وتساعد طفلك في نزع حزام الأمان والخروج من المقعد، وتأخذ حقيبته وتدخله إلى الروضة دون ضجة.

هل تذكرين ما قلته حول رغبة ابنك في جذب انتباهك؟ سلوكه يكمن وراءه هدف. لكن إذا أُبعِدت من الموقف ومن تفكيره في «شبكة روضة الأطفال»، فقد يكون إدخاله عبر هذا الباب وانخراطه مع الأطفال الآخرين أسهل كثيرًا، فلماذا لا تجربين؟

انتظري وراقبي. وسرعان ما لن يكون لدى ابنك الوقت ليقول لك: «إلى اللقاء»، فسيقفز من باب السيارة ويركض إلى روضة الأطفال. فبعد كل شيء، أصدقاؤه في انتظاره، وكذلك تميمة الفصل -ضفدع حقيقي موضوع في قفص- التي ستحييه كل صباح لمدة شهر إذا حضر في الوقت المحدد. ماذا يمكن أن يكون أكثر حماسًا؟

طفل بلا دافع.

س: أشعر بالحرج من سؤالي هذا، لكني يائس. ابني الذي يسيء التصرف بعمر الحادي والعشرين، ولا يزال يعيش معنا. في أي وقت أطلب منه المساعدة في شيء يخص المنزل، يقول: «لماذا عليَّ أن أفعل؟»، وعندما أطالبه بالحصول على وظيفة بدلًا من التسكع مع أصدقائه، يقول: «أنا أبحث بالفعل عن وظائف، لكني لا أجد أي وظيفة. توقف عن ضغطي».

التحق بكلية المجتمع[1] بعد المدرسة الثانوية لكنه تركها بعد فصل دراسي واحد فقط. ولم يفعل أي شيء منذ ذلك الحين. كيف يمكنني تحفيزه على أخذ خطوات في الحياة وتقدير ما نفعله؟

---

(1) كلية المجتمع: هي شهادة بعد الثانوية العامة، تتم الدراسة فيها لمدة عامين. تشبه المعاهد في مصر.

ج: لا يمكنك تحفيزه ليفعل أي شيء. **فالحافز يأتي من الداخل. لكن** بالطبع يمكنك فعل أشياء قليلة لتحركه في ذلك الاتجاه.

فالحافز يأتي من الداخل. لكن بالطبع يمكنك فعل أشياء قليلة لتحركه في ذلك الاتجاه.

أفهم أنك تفعل ما يفعله الآباء تاريخيًا لأجيال، منح أطفالهم سقفًا فوق رؤوسهم وطعامًا يأكلونه. لنكن صريحين، مع ذلك. من الواضح أن ابنك قد تجاوز مدة الترحيب به ويستفيد من لطفك في منزلك المتواضع. **إنه ليس في المدرسة ولا يعمل كذلك. إنه فقط يتسكع مع أصدقائه**، ويعيش حياة طيبة.

دعني أسألك سؤالًا: من أين يحصل على المال ليعيش تلك الحياة الطيبة؟ على الأغلب منك. لكن ابنك لم يعد في العاشرة من عمره، وقد مرَّ زمن طويل على أن تكون مضطرًا لتعطيه مصروفًا. **إنه شخص بالغ الآن.**

عندما تفتح الباب أمام أي شخص -قريب أم لا- للعيش معك، يجب على الأقل أن يكون لديك معه عقد شفهي يفيد بأن هذا حل قصير المدى. مع وجود الفهم الأساسي، ستكون هناك نهاية واضحة للعلاقة بعد انتهاء الفترة المتفق عليها.

ربما لم تجريا هذا النوع من المحادثات المحددة. لقد ترك المدرسة ببساطة واستقر بشكل سهل في منزلك. لقد حان الوقت لإجراء محادثة مباشرة: «أعلم أن الحياة لا تسير بالطريقة التي تعتقد أنها ستسير بها. لكنك تخرجت في المدرسة الثانوية منذ ثلاث سنوات، وتركت الدوام الكلي لكلية المجتمع منذ أكثر من عامين. حان الوقت للحصول على وظيفة ومكان خاصَّين بك. أنت بحاجة إلى مساحتك الخاصة وكذلك نحن. لذا أعطني موعدًا تستطيع الانتقال فيه إلى شقتك الخاصة خلال الأيام الثلاثين القادمة. **سنبقى على تواصل معك**، لأنك ابننا ونحن نحبك. **لكن عليك المضي قدمًا في الحياة**».

هذا كدعوة للاستيقاظ يحتاجها ابنك الكسول الآن. والأهم من ذلك، لا تتراجع. عندما تنتهي مهلة الثلاثين يومًا، إذا لم ينفذ خطة الانتقال، **تنقل** ممتلكاته وتضعها في الحديقة وتغير أقفال الباب.

لا ترد على مكالماته الغاضبة. لا تساعده في العثور على مكان أو عمل. فهو يحتاج إلى أن يفعل هذه الأشياء بمفرده. قد يضطر إلى أن يسلك طريقه وسط مجموعات أصدقائه لربما يعثر على شخص يبيت معه مؤقتًا. ستضعف

هذه الصداقات سريعًا إذا اتبع أسلوب الأخذ وعدم العطاء. وسرعان ما سيضطر إلى أن يكبر ويصبح بالغًا، وهذا يشمل العثور على وظيفة، وكسب المال ودفع الإيجار.

أعلم أن هذا يبدو قاسيًا، لكن وقاحته تقول إنه لا يحترمك. ونظرًا إلى أنه يبلغ من العمر 21 عامًا، فلن تدربه على ذلك ما لم تقل ما ستفعله ثم تفعل ما قلته. لذا دع الواقع يتحدث نيابةً عنك، بعد إعلانك الأوَّلي لشروط إقامته.

السماح له بالاستمرار في العيش معك، هو أحد أسوأ القرارات التي يمكن أن تتخذها كونك والدًا. ستصبح داعمًا لأفعاله، وستقلل من فرصته في أن يصبح الرجل الذي ينبغي أن يكون عليه... ناهيك بالزوج المسؤول الذي تستحقه زوجة ابنك يومًا ما، والأب الملزم والمسؤول الذي يحتاجه حفيدك يومًا ما.

ضاربة الأبواب بعنف.

س: ابنتي صاحبة الأربعة عشر عامًا هي ضاربة عنيفة للأبواب. إذا لم يعجبها أي شيء، تذهب إلى غرفتها وتغلق الباب بعنف. أكره ذلك لكني اعتدته نوعًا ما. نحن نعيش في شقة صغيرة إلى حد ما الآن، وقد ذكرت جارتي أمر الضوضاء مرتين. لحسن الحظ، قد بدت لطيفة وهي تتحدث عن الأمر. لكن يمكنني القول إن الضوضاء بدأت تزعجها.

بخلاف نزع الباب، الذي يبدو وكأنه انتهاك لخصوصية ابنتي ومساحتها، ماذا يمكنني أفعل؟ لقد طلبت منها مرارًا وتكرارًا ألا تصفع الباب بقوة، لكنها ما زالت تفعل.

أي نصيحة؟

ج: بالطبع لدي العديد من النصائح لك.

توجد تلك الدوائر السميكة المصنوعة من اللباد التي تحتوي على مادة لاصقة من جانب واحد يمكنها عمل العجائب في حواف الباب كونها كاتمة للصوت. لدي صديقة تعيش في لوس أنجلوس تستخدمها، كما أنها أهدتها إلى جارتها المزعجة، ووضعت قصيدة لطيفة على بابها لتقليل حدوث أي احتكاك محتمل مع الجارة. من السهل طلبها كما أنها رخيصة وسهلة التركيب. فقط أزيلي الجزء الخلفي من الدائرة وألصقيها.

إذا كانت ابنتك تضرب الباب بقوة، لأن الصوت يكون مُسكنًا لها وهي غاضبة، أو تفعل ذلك لجذب انتباهك وتجعلك تدفعين ثمن فظاعة العالم بالنسبة إليها في تلك اللحظة، فتلك الدائرة قد تفعل الحيلة. لا تقولي أي شيء. ولا تعطيها أي اهتمام لسلوكها السلبي. ما عليك سوى تثبيت أدوات منع الصوت عندما لا تكون في المنزل.

إذا استمرت مشكلة إغلاق الباب بعنف، فاطلبي من تلك الجارة اللطيفة المساعدة. ففي المرة القادمة التي تعلق فيها على الضوضاء، قولي لها: «أتعلمين؟ هذا يدفعني للجنون أيضًا، لقد طلبت منها عدم فعل ذلك، وقد ركبت بعض الدوائر المصنوعة من اللباد لإخماد الصوت. لكن أنا والدتها وهي تواجه صعوبة في الإنصات إليَّ. في المرة القادمة التي ترينها فيها، هل يمكنك إخبارها أن صوت الباب يزعجك؟ سأكون ممتنة جدًّا لك».

يمكنك المراهنة على أن تلك الجارة ستترقب مكان ابنتك بعينَي النسر. وبمجرد أن تخطو ابنتك البالغة من العمر أربعة عشر عامًا إلى الخارج، ستلقي الجارة خطابها عليها. ستضعها تحت المراقبة ولن يكون من السهل التملص منها. لذا ستغلق ابنتك بابها برفق لفترة طويلة، لأنها لا تريد أن تتعقبها الجارة مرة أخرى.

حُلَّت المشكلة.

تستطيعين الابتسام. أنت حتى لم تضطري إلى رشوة جارتك بكعك الشكولاتة، لتُخرِج أدواتها وتساعدك في حل مشكلة باب ابنتك. أنت ببساطة جعلت عواقب الحياة الواقعية تأخذ مجراها، فتتحمل مسؤولية سوء سلوكها.

إنه موقف يفوز فيه الجميع. تحتفظ ابنتك بخصوصيتها وهي شيء مهم لمراهقة. وأنت تحافظين على قواك العقلية وحاسة سمعك. وجيرانك سعداء. وترتفع مبيعات أمازون من مشترياتك من دائرة اللباد. بالمناسبة، دوائر اللباد هذه تعمل بشكل رائع مع الخزانة ودولاب المطبخ، إذا كان لديك ضاربان آخران في العائلة.

نوبات صراخ في أثناء التسوق.

س: بلغ ابني الرابعة في فبراير الماضي. في أي وقت آخذه معي إلى المتجر، يفتعل نوبةً من الصراخ. الموضوع كله يبدأ عند رؤيته لشيء ما يريده ولا أشتريه له. أنا لست شجرة نقود. وهو الآن كبير جدًّا على أن أضعه في مقدمة عربة التسوق. إنه يستخدم قدميه لذا تصعب السيطرة عليه.

ينتهي بي الأمر بترك عربة التسوق الخاصة بي في منتصف المتجر وإخراجه. لقد أثار ضجة كبيرة في العديد من المتاجر لدرجة أنني أشعر بالحرج للذهاب إليها بعد الآن. لقد بدأت محلات البقالة الجديدة تنفد، على الرغم من أنني أعيش في منطقة حضرية. هل هناك أي نصائح للحد من هذا السلوك السيئ والبغيض؟

ج: نصيحة 1#: اتركيه في المنزل، عندما يكون هذا ممكنًا. ليست هناك حاجة أن تكون كل رحلة تسوق لك ملأى بنوبات الصراخ. أنت تستحقين استراحة أيضًا. اطلبي المساعدة من شريكك أو من صديق للبقاء معه.

إذا شاهدك طفلك تستعدين للخروج، سيقول: «أمي، إلى أين نحن ذاهبان؟».

تنحنين إليه وتقولين: «ماما ذاهبة. أنت لا».

ثم سيأتي السطر الشهير: «لكن لماذا يا أمي؟».

ها هي ذي اللحظة التي يمكن أن تعلمه شيئًا ما: «لأنك تعمل الكثير من الفوضى كل مرة نذهب إليها إلى المتجر. لذا لن آخذك اليوم. ستبقى في المنزل».

لاحظي أنك لم تقولي: «أنا لن آخذك أبدًا إلى المتجر مرة أخرى»، حيث إن هذا قد يكون غير عملي وغير واقعي. ولكن بالنسبة إلى طفل في الرابعة من عمره، اضطراره إلى البقاء في المنزل لهذه المرة، سيبدو له وكأنه «إلى اللانهائية وما بعدها»، كما يقول باظ يطير.

سيثير الضجة. سيطلق نوبة صراخ في غرفة الجلوس. ستنظرين باعتذار إلى زوجك أو جدتك أو جدك أو صديقك، لكنك تغادرين المنزل. ستقضين وقتًا طويلًا في هذا المتجر ورأسك مرفوع.

ولكن إليك الشيء المهم. لا تدعي أي ذنب تشعرين به ناحية طفلك الذي صرخ في غرفة المعيشة يدفعك لشراء مكافأة له. هل تريدين مكافأة السلوك السيئ أم القضاء عليه في مهده؟

وصلت إلى المنزل، وعاد طفلك إلى طبيعته وكان متحمسًا لرؤيتك. ناسيًا نوبة الصراخ التي كانت منذ ساعة. سيسألك: «إذا، ماذا أحضرت لي يا أمي؟».

تردين ببساطة: «لا شيء».

يسود وجهه ويضم قبضته: «لماذا؟ أنت دائمًا ما تحضرين لي هدية».

ها هي ذي لحظة أخرى يمكن أن تعلمه شيئًا: «لأنني لم أقدر ما فعلته من صراخ عندما كنت على وشك الخروج».

سيتوسل إليك، سيبكي، لكنك تبقين حازمة. لا هدايا لهذا اليوم، بما فيها المثلجات التي اشتريتها له مفاجأةً قبل ذلك.

لتدريب الطفل بشكل صحيح، لا تقبل سلوكه السلبي أو تكافئه عليه. نعم، قد يكون صغيرًا، لكنه ليس غبيًا. إنه يراقب كل شيء تفعله ويتعلم كيف يتلاعب بك.

لتدريب الطفل بشكل صحيح، لا تقبل سلوكه السلبي أو تكافئه عليه.

إذا كنت قد استسلمت يومًا ما لإحدى نوبات صراخه، واشتريت له الشيء الذي يريده لمجرد إسكاته وليتوقف الناس عن التحديق إليك، فقد سجل تلك اللحظة على أنها انتصار. إذا استمر في نوبة الصراخ، ذلك لأنه يرى أن تلك العملية تجدي نفعًا. إذ حصل منها على مكافأة، لعبة جديدة أو حلوى.

عندما لا يستفيد من سلوكه السيئ لأنك لم تعد تلعب لعبته، سيستسلم. عليك ببساطة التمسك بأسلحتك وعدم التراجع. استسلم مرة واحدة وستبدأ من الصفر.

نصيحة 2#: عندما تضطرين إلى اصطحابه إلى المتجر، ضعي خطة لعبك سابقًا. إذا افتعل نوبة غضب متكاملة في متجر «وول مارت» مع الركل والضرب والصراخ، اتركيه على الأرض وابتعدي. اذهبي ناحية الزاوية و«اختفي» حيث لا يراك لكنك ترينه. وإذا دخل عميل آخر المتجر، فلا تترددي في هز رأسك وقول: «أطفال البعض...».

شيء سحري سيحدث. سيدرك طفلك أن أمه -وهي جمهوره- مفقودة وهو الآن وحده. سيندفع بسرعة نحو الاتجاه الذي رآك فيه تختفين. وسيصيح طوال ذلك الوقت: «أمي، أمي، لا ترحلي دوني».

عندما تجتمعين مرة أخرى مع طفلك الصاخب، افعلي شيئًا لا يتوقعه. لا تمشي نحوه. بدلًا من ذلك، اخرجي من الباب إلى ساحة انتظار السيارات.

سيتبعك باديًا عليه الارتباك: «أمي، أليس علينا شراء شيء ما؟».

- ليس اليوم.

تقولين ذلك وتفتحين باب السيارة.

يحتار وينكمش: «لكني دائمًا ما أحصل على هدية صغيرة في المتجر».

- ليس اليوم، اليوم سنعود إلى المنزل.

لاحظي كلمة دائمًا في حديث ابنك. يتغذى الأطفال على الروتين وعندما ينقطع هذا الروتين سينحرف عن مساره، خاصة إذا كانوا الأطفال البكر أو الوحيدين.

تقودين سيارتك مباشرة إلى المنزل، تخرجينه من السيارة، ثم تباشرين عملك. لن يعرف طفلك البالغ من العمر أربع سنوات ماذا يفعل. عالمه اهتز وخرج عن المألوف، فلم يعد يدور حول محوره الراسخ.

يتوسل: «إذا أصبحت أفضل، هل يمكننا العودة إلى المتجر؟».

تكررين: «ليس اليوم».

ينهار. ولقد تعلم ذلك الفتى شيئًا جديدًا عن والدته اليوم، أن لديها رأسًا فولاذيًا.

أحسنت صنعًا، أيتها الأم. استمري في فعل أشياء كهذه وسيُعاد تدريب ذلك الولد.

تارك الدراسة.

س: أعلن ابني البالغ من العمر خمسة عشر عامًا بالأمس أنه سيترك المدرسة. ثم ذهب إلى فراشه وفوَّت الحافلة. اليوم لم يذهب أيضًا. إنه صبي كبير بطول خمسة أقدام، وأقوى مني. لا يمكنني إجباره جسديًّا على الذهاب إلى المدرسة غدًا. إذًا ما الذي يمكنني فعله أو قوله ليخرج من السرير ويتحرك؟ أي أفكار؟

ج: بالتأكيد. همز القطيع قد يفعل الخدعة.

بشكل جاد، لا يشعر معظم الأطفال في سن الخامسة عشرة برغبة في الذهاب إلى المدرسة، لكنهم ما زالوا يستيقظون ويذهبون إلى المدرسة. لذا هناك شيء ما يغذي تصريح ابنك. سؤالك له لن يوصلك لأي مكان. فقط سيرسخ موقفه المناهض للمدرسة وسيدفن نفسه تحت أغطية الفراش. لكن أشياء بسيطة قد تعطيك بعض الأدلة.

الدليل 1#: إذا لم يعد طفلك المرتبط بشبكات التواصل الاجتماعي يرسل الكثير من الرسائل النصية، فمن المحتمل أن شيئًا سيئًا قد حدث في المدرسة. وهو يحاول البقاء بعيدًا حتى يهدأ الموضوع.

في هذه الحالة سيكون من المفيد لو أنك تعرفين آباء أصدقائه. لن تحرجيه باتصالك وسؤالك المباشر عما إذا كانوا يعرفون أي شيء قد حدث في المدرسة. ولكن بدلًا من ذلك، تجرين مكالمة ودية: «أوه، مرحبًا ساندي. كيف حالك؟»، هذا كل ما تحتاجه ساندي لتقول: «حسنًا، أنا بخير. لكن ماذا عنك؟ سمعت أن سام واجه بعض المشكلات في المدرسة...».

وحينها ستعرفين أن هناك سببًا محددًا لعدم رغبة طفلك في العودة إلى المدرسة، وستسمعين كل التفاصيل بشكل غير مباشر. ربما يكون محرجًا ولا يريد مواجهة الصف أو مواجهتك بعد ما حدث.

الدليل 2#: إنه ينام طوال الوقت ولا يخرج من غرفته. نعم، إنه مراهق في طور النمو ويمكنه أن ينام كثيرًا، لكن هذا تخطى حدوده الطبيعية. هو لا يريد التفاعل مع أي شخص.

من الطبيعي أن يشعر المراهقون بالتعب والعاطفة المفرطة بسبب الزيادات المفاجئة للهرمونات، ولكن إذا صاحب ذلك تغيير كامل في السلوك

وبشكل مستمر، انتبهي لذلك. فمن المحتمل أن يكون قد تعرض للفشل أو الرفض أو الخيانة، وقد دفعه ذلك إلى الإحباط.

إذا كنت ترين مثل هذه التغييرات الكبيرة في سلوكه، تحدثي معه، حتى لو كان الحوار من جانب واحد في تلك اللحظة: «لاحظت أنك تنام كثيرًا مؤخرًا، كما أنك تبدو محبطًا قليلًا. لو أردت التحدث في أي شيء، ابحث عني. سأود مساعدتك».

لا تضغطي عليه من أجل المعلومات أو تتواني. تقولين ما أردت قوله وتنتظرين دقيقتين ليجيب عنك. فإذا لم يُجِب، تقولين ببساطة: «أنا أحبك. لا شيء يمكنه تغيير ذلك». ثم غادري واتركيه في كهفه.

إذا استمر في هذا الكهف لأكثر من أسبوع أو أسبوعين، فقد حان الوقت لمزيد من التنقيب اللطيف لمعرفة ما يحدث بالفعل داخل رأسه.

الدليل 3#: إنه ينام حتى تخرجي من الباب، ولكن بمجرد أن تعودي لتناول الغداء، يعود للأكل بشهية جيدة واللعب بسعادة متصببًا في عرقه. وعندما تمسكين به يعطيك هذا المظهر: «آه، أوه»، الذي فعله وهو في سن الثامنة بعد أن قبضت عليه وفي يده علبة البسكويت. تعلمين الآن أن ابنك سئم من المدرسة وكل العمل الذي تنطوي عليه، وقرر أن يمنح نفسه إجازة.

إذا كان هذا هو الحال، فإليك كيفية المضي قدمًا.

تقولين: «يبدو أنك تستمتع باللعب. من الجيد ممارسة الألعاب لأخذ استراحة، لكن هذا هو وقت المدرسة. وبما أنك لا تذهب إلى المدرسة، فلدي بعض الوظائف لك لتفعلها في الوقت الذي كان من المفترض عليك فيه الوجود هناك. هناك الكثير لفعله هنا، لذلك لن أجد مشكلة في تخصيص بعض الأعمال لك لتحل محل وقت مدرستك».

سيقول ذلك: «عمل؟ ماذا تقصدين بالعمل؟». الآن سينتبه لك وليس للعبة.

تجيبين: «أوه، أحتاج إلى طلاء جدران الطابق السفلي. أعتقد أن اللون الأصفر الفاتح سيكون لطيفًا ومشرقًا، أليس كذلك؟». تبتسمين. «الآن بعد أن أصبحت متاحًا خلال النهار، فقد ننجز ذلك أيضًا. فقد كنا نتحدث عن ذلك من مدة. ومن ثم هناك...»، وتشرعين في الحديث عن قائمة طويلة من المشاريع المنزلية التي تعلمين أنه يكره فعلها تمامًا لأنها مملة.

ثم تقولين: «وبما أنك لم تعد تذهب إلى المدرسة، فمن المنطقي أن تحصل على عمل حقيقي. أرى أن المتجر أسفل المبنى يطلب أحدًا للتوظيف. أوه، انتظر، عليك أن تكون بعمر السادسة عشرة لتعمل هناك. سيكون الأمر صعبًا للحصول على وظيفة بأجر جيد ما لم تحصل على الأقل على الثانوية العامة. وبما أنك لست في المدرسة، يمكنك البحث عن شقتك الخاصة... لكن يجب أن تصل إلى الثامنة عشرة لتوقِّع العقد»، تهزين كتفيك، «على الرغم من ذلك فالأمر كله متروك لك. تبدو مهمتك شاقة. سأصنع قائمة بالمهام التي أريد منك فعلها، وسأتركها هنا على المنضدة صباح الغد. أنا سعيدة جدًّا لأنك ستتصدى لها».

ثم تمشين بعيدًا، تاركةً ابنك ينظر إليك فاغرًا فمه.

هذه الإجازة من المدرسة لن تسير كما خطط لها. من المحتمل أن يقرر غدًا أن الخروج إلى المدرسة هو الخيار الأفضل.

حُلَّت القضية، دكتور واطسون.

الطفل الحساس.

س: طفلتنا البالغة من العمر ست سنوات، حساسة بشكل غير عادي. إنها في حاجة إلى إجراءات محددة وتنزعج بشدة إذا تغير أي شيء. ينتهي بنا الأمر إلى تهدئتها أو المشي على أطراف أصابعنا من حولها. نغير الخطط من أجلها. فقد بكت عندما حاولت أنا وزوجتي المغادرة لقضاء سهرة معًا، واضطررنا إلى البقاء في المنزل.

في بعض الأحيان أشعر أنها المسيطرة وليس نحن. أي نصيحة حول كيفية التعامل مع تلك الطفلة الحساسة؟ الوضع يصبح جنونيًّا. أحتاج إلى بعض الوقت بمفردي مع زوجتي.

ج: في أي وقت يخبرني الآباء أن لديهم طفلًا حساسًا، أعلم مباشرة أن لديهم طفلًا فارضًا للسيطرة. السيطرة تأتي بجميع أنواع الأحجام والأشكال والحزم. إذا كانت تتلاعب بك بجعلك تمشي على قشر البيض من حولها، فهي بالفعل تتحكم في كليكما.

من أعطاها هذه القدرة على السيطرة في المقام الأول؟ هل حاولت إبقاء الأمور هادئة بينما هي نائمة عندما كانت طفلة حتى لا تقلق؟ هل تتأكد دائمًا أنها مرتاحة؟ هل فعلت أشياء بالنيابة عنها يمكنها فعلها لنفسها؟

إذا كان الأمر كذلك، ففقد اكتشفت في وقت مبكر أنها قادرة على جعل المنزل يدور حولها بمجرد إشارة من إصبعها أو من أحبالها الصوتية. باختصار، هي تعرف بالضبط كيف تجعلك تفعل ما تريد منك فعله. لم ترد أن تغادرا دونها، لذا فقد بكت لتغير رأيكما. وقد فعلت، لذا فقد فازت.

الآن طفلتك الحساسة متأكدة أنها مركز الكون. ولكن ماذا سيحدث عندما تخرج إلى العالم الواسع وتكتشف أنها ليست كذلك؟

الآن طفلتك الحساسة متأكدة أنها مركز الكون. ولكن ماذا سيحدث عندما تخرج إلى العالم الواسع وتكتشف أنها ليست كذلك؟

حان الوقت لك ولزوجتك للخروج لتلك السهرة الليلة. احصل على شخص ما يجالسها سواء كان الجد أو الجدة أو أختك أو جليسة أطفال. تأكد أنهم على معرفة بما تفعل ولماذا، وبالتالي لن يجروا مكالمات غير ضرورية لك. ومن العدل أن يعرفوا الوضع وبالتالي يستعدون لكل المشاعر التي تصاحب ذلك الموقف.

عندما ترتدي معطفك لتخرج من ذلك الباب، ستبدأ الدموع بالانهمار. تذكر شيئًا واحدًا: تريد تغيير هذا السلوك السيئ، أليس كذلك؟ إذًا عليك أن تتغير.

ماذا قلت في الماضي؟ قلت: «أوه، عزيزتي، لا تبكي. لن نتأخر. لكن ماما وبابا يحتاجان بعض الوقت بمفردهما. سنراك قريبًا».

هل نجح ذلك؟ لا، فقط زودت من سرعة البكاء، وتبع ذلك نوبة من الهلع. شعرت بالفزع عليها ولم تخرج من الباب.

إذًا ماذا ستفعل هذه المرة؟ ستميل عليها وتقول: «احظي بوقت ممتع مع الجدة. سنراك غدًا عندما تستيقظين».

ثم تمضي قدمًا تجاه الباب ولا تعود حتى تنتهي سهرتكما. تضع هاتفك على وضع الصامت وترفض الرد على أي مكالمات. فأنت الآن في موعد غرامي حقيقي مع زوجتك.

عندما تصل إلى المنزل، ربما تجد ابنتك متوردة من أثر البكاء، لكنها ستكون نائمة في السرير. لقد أخذت الجرعة الأولى من درسها الذي يخبرها أنها ليست رقم واحد في هذا الكون. أن تعرف الآن، أفضل من أن تعرف ذلك وهي في سن الحادية والعشرين، ألا تعتقد ذلك؟

طفل شاعر بالاستحقاق.

س: لماذا في كل مرة يسيء أطفالي السلوك، أنا من يشعر بالذنب؟

أعددت لابنتي الصغرى عشاءها المفضل، وغيرت رأيها بمجرد أن وضعته أمامها: «أمي، لماذا أعددت هذا لي؟ إنني أكرهه». لكنها في الأسبوع الماضي أكلت منه صحنين.

وعندما يصرخ ابني في وجهي لأنني لم أنجز شيئًا ما يريده، على الرغم من أنني أنجزت خمسة أشياء أخرى من أجله ذلك اليوم، فأنا من يأخذ جانبًا شاعرًا بالسوء.

ثم هناك ابنتي الكبرى. أغسل ملابسها مرتين في الأسبوع، وما زالت تتذمر: «أمي، ليس لدي ما أرتديه، إنه خطؤك».

أشعر أحيانًا بالرغبة في الإضراب. هل سيكون ذلك خروجًا شديدًا عن دوري كوني أمًّا؟

ج: أظن أنك أصبت الحل الأمثل بنفسك. لو كنت مكانك، لأضربت على الأقل لأسبوعين. من دونك، لن يحصل أطفالك إلا على عشاء معلب. فلن يؤدي أي شخص آخر جميع المهام التي تهمهم في الغالب. ولن يجدوا أي شخص يلتقط ملابسهم المتسخة المبعثرة عبر أرضيات غرف نومهم ثم ينظفها لهم مثل السحر.

> يحتاج أطفالك إلى تجربة أسبوع أو اثنين دون الامتيازات التي تضيفينها إلى حياتهم، وبعد ذلك سيشعرون بمزيد من الامتنان.

أطفالك يشعرون بالاستحقاق. هم يعتقدون أنهم يستحقون كل ما تفعلينه من أجلهم وزيادة. لكن كل الأشياء التي تضفينها ليست حقوقًا، إنها امتيازات. العديد من الأمهات اللاتي أعرفهن لم يعدن يطبخن على الإطلاق. إنهن لا يؤدين العديد من المهمات لأطفالهن. وهن بالتأكيد لا يشعرن أنهن مضطرات إلى غسل الملابس. يحتاج أطفالك

إلى تجربة أسبوع أو اثنين دون الامتيازات التي تضيفينها إلى حياتهم، وبعد ذلك سيشعرون بمزيد من الامتنان.

ولكن إليك ما لا ينبغي لك فعله. لا تحذريهم. لا تعلني: «مرحبًا، يا أطفال، إنكم تدفعونني للجنون، لذا لن أفعل شيئًا من أجلكم خلال الأسبوعين القادمين». بدلًا من ذلك لا تعدي الإفطار، أو وجبات الغداء المدرسية الخفيفة، أو المخبوزات الطازجة التي اعتادوا أن يجدوها في طبق بعد المدرسة. بالإضافة إلى عدم تحضير الطعام وقت العشاء.

ستختفين من على الساحة لبضعة أيام في البداية، بينما هم في المنزل. تقضين ليالي طال انتظارها مع صديقاتك أو مع باقي أفراد العائلة. ولا يمكن الوصول إليك بسهولة عن طريق الهاتف الخلوي. تنامين في تلك الأيام نهارًا وتعجبين من روعة ذلك.

سيكتشف هؤلاء الأطفال معنى العشاء المعلب، وسيعلمون مدى الجهد الذي يتطلبه الأمر لإعداد وجبات الغداء المدرسية التي يأنفون منها. وسيأتي اليوم الذي تكون فيه ملابسهم المفضلة... خمني؟ في الغسيل وليست متاحة. سوف تتراكم المهمات، وقد يضطرون إلى السير إلى متجر قريب بأموال من حصالتهم لشراء القميص الأرجواني الذي يحتاجونه ليوم المدرسة الأرجواني.

هذا ما أسميه «علاج الخبز والماء» للأطفال الذين يشعرون بالاستحقاق.

بعد أسبوع أو أسبوعين (اعتمادًا على عمر أطفالك ومدى تأصل شعورهم بالاستحقاق)، يمكنك التراجع. ولكن كوني حذرة بشأن تولي جميع مهامك القديمة. وإلا سيعتقدون أنك جننت لبعض الوقت ثم عدت الأم التي يعرفونها والتي ستفعل كل شيء من أجلهم.

إذًا تعدين العشاء في ليلة ما، ولا تعديه في ليلة أخرى. عندما يسألون: «أين العشاء؟»، تقولين: «أوه، لم أشعر أنني أود إعداده لهذه الليلة». بينما تقلبين صفحات كتابك.

يسألون: «إذًا، ماذا من المفترض أن نأكل؟».

تشيرين بيدك: «أي شيء تودونه. أنا متأكدة أنكم ستعدون شيئًا ما».

بضع جولات أخرى من ذلك ومن عدم غسل الملابس، وسيحظى هؤلاء الأطفال بتقدير مختلف للأم. فبعد كل الشيء، الأم تجعل العالم يدور، حتى لو لم يدرك أطفالها ذلك دائمًا.

ضُبِط وهو يغش.

س: ابني طالب المرحلة الثانوية، ضُبِط وهو يغش في اختبار العلوم. إنني محرج جدًّا. لا أستطيع أن أصدق أنه طفلي. فهو عادة ما يحصل على درجات عالية، فلماذا يفعل ذلك؟ أنا لا أعرف حتى ماذا أقول له، ناهيك بماذا أفعل. من بين أطفالنا الأربعة، إنه الطفل الطيب وسهل التعامل. هذا يبدو غريبًا.

لو كان هذا ابنك، ماذا كنت لتفعل؟

ج: حسنًا، الغش الأكاديمي ليس من الأخبار الجديدة والعاجلة بتاتًا. فهو موجود منذ أن خضع هابيل وقابيل لأول اختبار لهما، على ما أعتقد. في الحقيقة، في واحدة من فضائح الغش التي انتشرت على نطاق واسع عام 2019، قُبِض على أكثر من خمسين بالغًا متلبسين، بما فيهم مدربين ومسؤولي اختبارات ومديرين تنفيذيين ومشاهير من هوليوود... ناهيك بالفضائح التي أحرجت جامعات النخبة مثل: «ستانفورد، يالي، جورج تاون، يو إس سي، يو سي إل إيه».

لكن عندما تصل المشكلة إلى المنزل بدلًا من كشك الجرائد، فإنها قصة مختلفة تمامًا.

ابنك طالب المرحلة الثانوية يشعر بالحرج بما فيه الكفاية ويعرف أنه خيَّب آمالك. أفضل شيء تفعله في تلك النقطة هو إعطاؤه بعض الوقت ليتخطاها وكذلك إعطاء نفسك بعض الوقت لإعادة تجميع أفكارك.

في اليوم التالي قد تقول: «إن حادث الغش كالنهر تحت الجسر، سوف نعبر من فوقه ولن نغرق. لكن هناك شيء واحد أود معرفته عندما تريد مشاركته ألا هو: لماذا شعرت أن الغش هو الخيار الأفضل؟».

انتظر حتى يحل تشابك أفكاره. قد يستغرق ذلك يومًا أو يومين أو أكثر. عندما يتحدث افعل ما يصعب على جميع الآباء فعله: أغلق فمك واستمع. قد لا يكون من السهل عليك سماع بعض ما يقوله. إذا كان دائمًا ابنك الجيد، صاحب الدرجات العالية والمجتهد، فربما يكون قد انهار تحت الاضطرار إلى أن يكون دائمًا هكذا. وربما مادة العلوم لم تخلق له. ربما كان قلقًا بشأن معدله التراكمي لدخول الكلية. ربما لم يكن يريد أن يخيب ظنك بعدم وصوله لتوقعاتك. ربما رأى أن ذلك مخرج سهل **فاتخذ** قرارًا سيئًا. مرة أخرى، كل

هذه أسباب شائعة تجعل الطلاب المتفوقين يفكرون في الغش. هذه المرة كان الطعم قويًّا، فأخذ الطُّعم.

مهما كانت الحقائق صعبة، فإنه الوقت لسماعها ولتعبير ابنك عنها. الآن في المدرسة الثانوية أفضل من أن يعبر عنها في الكلية أو في وقت لاحق في الحياة حيث يكون الثمن أغلى.

نعم، لقد أصبت بخيبة الأمل، لكن الغضب أو البرود لن يحلا أي شيء. بدلًا من ذلك، قل شيئًا مثل: «أنا آسف لأنك شعرت أنك تحت هذا الضغط الذي أجبرك على الغش لتحصل على درجات جيدة. وقد أدى هذا الفعل إلى نتائج عكسية بالتأكيد. شعرت أنا وأمك بالدهشة وخيبة الأمل والإحراج عندما اتصلت بنا المدرسة لتخبرنا عن واقعة الغش. أعلم أننا نتوقع منك الكثير، ولكن هناك شيء آخر أريد منك معرفته».

ترى ابنك يضم قبضته منتظرًا دق المطرقة. لكنك في المقابل تقول بلطف: «بالنسبة إلينا، أنت لست مضطرًّا إلى أن تكون أي شخص سوى نفسك. أنت لست مضطرًّا أن تكون جيدًا في كل المواد. أعرف أن مادة العلوم لم تخلق لك. سنكون سعيدين بتقدير جيد. آسف لأننا ضغطنا عليك كثيرًا لتلبي توقعاتنا. نحن نؤمن بك ونؤمن بقدراتك. أنت كما أنت -عطوف ومهذب وكريم، ومساعد في المنزل- هو أكثر بكثير مما كنا نحلم به أن يكون في ابننا».

تابِع: «عودتك إلى المدرسة غدًا، والأطفال الآخرون يعرفون ما حدث لن يكون أمرًا سهلًا. لكنك تحتاج أن تنهي سنتك الدراسية هناك. متى احتجت للحديث، أنا هنا».

ثم تغلق صفحة الغش، وتعطي ابنك ما تمناه، فرصة ثانية. ولا تخرج أبدًا تلك العظام من الفناء الخلفي مرة أخرى. صدقني لقد تعلم الآن درسًا لن ينساه طوال حياته.

الأشقاء يتشاجرون ويثرثرون.

س: يتشاجر أطفالي مثل القطط والكلاب. إنهم حقًّا يفعلون ذلك 24/7. عندما يكون لديك خمسة منهم، فمن الممكن أن تصم الضوضاء الآذان. عندما يتوقفون عن الشجار، يثرثرون مع بعضهم بعضًا. إذا رأيتني في أي وقت سابق، فستجد أنني كنت مرهقة للغاية مع انتفاخات أسفل عينيَّ، حيث إن

طفليَّ الأكبر سنًّا يتشاجران حتى في منتصف الليل. بينما طفلاي الأصغر سنًّا يوقظانني بثرثرتهما مع بعضهما بعضًا في الصباح الباكر.

تعبت من كوني الحَكَم. كيف يمكنني إيقاف هذا القتال والثرثرة المستمرة في منزلي؟

أخرِجي نفسك من زوبعة أطفالك.

ج: هذا بسيط. فقط أخرِجي نفسك من زوبعة أطفالك. عندما يبدؤون الخلاف، قولي: «أنا متأكدة من أنكم قادرون على التعامل مع الأمر فيما بينكم»، وابتعدي. يفضل أن تذهبي إلى غرفة لا تستطيعين رؤيتهم أو سماعهم فيها (الأقل ضوضاء) وتغلقي الباب. أو اخرجي في جولة بالسيارة، وأحضِري بعض القهوة أو الحلوى، وتباطئي قليلًا.

إذا لم تكوني هناك لتثرثري معهم، فإن الثرثرة تفقد معناها. ينبغي أن تكون سطورك المفضلة هي: «أوه، حقًّا؟ حسنًا، إذا فعلت أختك ذلك، يمكنها أن تخبرني هي ذلك بنفسها، لست بحاجة لسماع هذا منك»، أو الأفضل من ذلك، انقلي ما يقوله هذا الطفل للطفل الآخر وقولي: «سارة، أماندا لديها شيء تريد إخبارك به». عادة ما ينهي هذا التكنيك مشهد الثرثرة بأكمله. كيف أعرف ذلك؟ لأنني رأيته ينجح.

عندما كنت مساعد عميد شؤون الطلاب، تعاملت مع جميع أنواع مشكلات الانضباط مع طلاب الجامعات. ولكن كان الشيء الأصعب هو التعامل مع هيئة الموظفين. ظهرت أحدهم أمام بابي وقالت: «آه، دكتور ليمان، هل يمكنني التحدث معك لدقيقة؟».

يا لغبائي، فتحت لها الباب وقلت: «بالطبع، تفضلي بالدخول، واجلسي».

بعد أربعين دقيقة فكرتُ: «لماذا؟ لماذا؟ لماذا؟ كل ما تتحدث عنه هو مدى سوء موظفي السكرتارية الآخرين».

في المرة التالية التي ظهرت أمامي، لم أكن بهذا الغباء. قلت ذلك بابتسامة: «**سيندي**، أنا مسرور لأنك هنا، هل يمكنك أن تأتي معي رجاءً؟».

مشينا حتى وصلنا لموظفة السكرتارية التي تشتكي منها. ثم قلت: «بارب، سيندي لديها شيء لتقوله لك». ثم صمتُّ ووقفتُ هناك.

استجابة سندي كانت مثيرة للاهتمام. ابتسمت مع هزة خفيفة لكتفها وبدت محرجة، وقالت بهدوء: «حسنًا، إنه ليس شيئًا كبيرًا، لكني كنت أتساءل إذا...».

التعامل مع الموقف بشكل مباشر من خلال ربط المشتكي بالشخصية التي اشتكى منها، عمل كالسحر. انتشر الخبر بسرعة أنني سأفعل ذلك مع أي شخص يزعجني. حُلَّت القضية.

لماذا لا تجربين هذا الشيء مع أطفالك وتشاهدين ما يحدث؟ الأمر كله يتعلق بمحاسبتهم على أقوالهم.

قبل أي شيء، لا تسمحي أن تُجَرِّي مرة أخرى. ارفضي التحكيم. دعيهم يتعاملون مع الشجار بأنفسهم. ستُدهَشين من مدى سرعة انتهاء المعارك إذا كان الأطفال بمفردهم. عادة ما يشعرون بالغباء إلى حد ما. أو قد يتوصلون إلى حل مفاجئ لم يفكروا فيه من قبل لأنهم كانوا يركزون بشكل كبير على التنافس على جذب انتباهك.

إذا فشل كل شيء، اشتري بعضًا من قفازات الملاكمة الكبيرة والطرية. عشرة أزواج -زوجان لكل طفل- ستكون استثمارًا جيدًا، ألا تعتقدين ذلك؟ ثم دعيهم يلعبون جولة مع بعضهم بعضًا في المرأب، والذي يمكن أن يكون «منطقة الشجار» لحل المشكلات. إنه من المفترض أن ينهكهم جسديًا، لذلك سينامون. وعندها يمكنك الحصول على قسط مستحق من النوم الجيد.

أتمنى لك الكثير من خ خ خ...

المعتاد على الكذب والتمرد.

س: واو، إنه من الصعب قول ذلك، لكن يبدو أن طفلي معتاد على الكذب. عندما كان صغيرًا، كان يخبرنا قصصًا من خياله والتي تتخطى حدود الواقع. كاصطياده لسمكة بطول خمس بوصات والتي كبرت فجأة لتصبح بطول ثماني عشرة بوصة. اعتدنا حينها أن نضحك.

لكننا لم نعد نضحك الآن بالطبع. إذ لا يمكنني الوثوق أن طفلي البالغ من العمر 17 عامًا موجود في المكان الذي يقول إنه فيه. لقد أمسكت به مرارًا وتكرارًا وهو يكذب. الأسبوع الماضي كذب بشأن حضوره حدثًا مدرسيًا، بينما كان في ملهى يحمل هوية مزورة. اكتشفنا الحقيقة فقط لأنه فقد الوعي

بسبب الإفراط في الشراب، وألقاه اثنان من المفترض أنهما صديقاه الجديدان أمام منزلنا، قبل الإسراع بسيارتهما «الجيب».

لقد نشأت في أسرة حيث الصدق والأمانة مهمان للغاية. يبدو أن ابني يسير في الاتجاه الآخر تمامًا. أي خطأ ارتكبت؟ لماذا ابني هكذا؟ وماذا أفعل حيال ذلك؟

ج: سينحرف بعض الأطفال. ولكن على الرغم من ذلك ما زال هناك طرق لكبح جماحه، وخصوصًا أنه لا يزال تحت سن الثامنة عشرة.

إذا كنت تؤكد وبشدة على الصدق والنزاهة، فقد يكون قد سئم من سماع ذلك. وخصوصًا إذا كنت تلقي عليه محاضرات حول تلك الموضوعات. أو ربما يعتقد أن كلامك لا يتناسب مع أفعالك.

لكن هذا ما أعتقد أنه يحدث. سأخمن أنه ابنك الأوسط، وابنك الأكبر نجم كرة مثالي. لا يوجد لدى ابنك الأوسط أي طريقة للحاق بهذا النجم أو التنافس معه، لذا فإنه ينطلق في الاتجاه المعاكس. إنه يجذب انتباهك بسوء سلوكه. *ربما إذا كنتُ سيئًا بما يكفي، سيلاحظون أنني موجود بالفعل.*

من السهل على الوالدين افتراض أن الأخ سيشبه أخاه. الأمر ليس كذلك. في الحقيقة، العكس هو الصحيح في ترتيب الولادة. الطفل الثاني غالبًا ما يذهب في الطريق المعاكس تمامًا للطفل الأول. فهذه طريقته ليقول: «أنا أنا، ولست أخي».

لكن إذا كان ابنك ذو السبعة عشر عامًا يشرب في الحقيقة كثيرًا لدرجة الإغماء، ويحصل على سيارة العائلة أحيانًا، فقد حان الوقت بالتأكيد للتدخل.

انتظِر حتى يفيق من آثار الكحول، لكن لا تجعل أطفالك الآخرين يصمتون في أثناء نومه. في الحقيقة، دعهم يصدرون أكبر قدر ممكن من الضوضاء. عندما لا تبدو عينا ابنك الأوسط غائمتين، ألقِ عليه هذه العبارة القصيرة: «حسنًا، لقد كانت تجربة جديدة، رؤية ابني يُقذَف على العشب مثل سمكة ملقاة».

سيبدأ في التململ: «آه، حسنًا...».

- ستبلغ سن الثامنة عشرة قريبًا، ولم نتوقع منك أن تصبح أخاك لأنك أنت أنت.

سيحدق إليك. *إلى أين يريد أبي الذهاب بهذه العبارات؟*

تتابع: «ما تقرر أن تصنعه بنفسك، والطريقة التي تقرر أن تعيش بها، ستكون من شأنك الخاص بشكل متزايد. إن كانت تلك هي الطريقة التي تريد بها قضاء ليلك ونهارك فيما بعد، فإنها حياتك أنت. ستفعل فيها ما تريد فعله. لكنك كنت وستظل جزءًا من العائلة. هذا يعني أنك من عائلة (كرانز). أنت تمثل عائلتنا. لكن الأهم من ذلك، أنت تمثل نفسك. فإذا كانت هذه هي الطريقة التي اخترتها للعيش -الكذب بشأن مكان وجودك والشرب وانتهاء الأمر بك في الحديقة الأمامية في منتصف الليل- فقد حان الوقت لتبحث عن منزل جديد. لا يزال أخوك وأختك الصغيران هنا في المنزل، ويتطلعان إليك. هذا ليس عدلًا لهما أن يريا مثل هذا السلوك، أو أن يتعرضا للسخرية في المدرسة من الأطفال الآخرين بسبب أخيهما».

ثم تضيف: «ستتخرج في خلال شهرين. عليك أن تبدأ في البحث عن وظيفة وشقة من الآن. دعنا نعتمد أن تاريخ مغادرتك للمنزل هو يوم 15 من يونيو».

يسألك بفزع: «لكن أبي، ماذا عن الجامعة؟ ألا تريد مني الذهاب إلى الجامعة؟».

تميل رأسك: «هل تعتقد أن الاستثمار في دخولك للكلية هو خيار مناسب في الوقت الحالي، بالنظر إلى أنشطتك؟».

يدلي رأسه: «حسنًا، لا».

- إذًا موعدنا الخامس عشر من يونيو.

ينتهي النقاش وابنك مذهول.

في بعض الأحيان يجب على الوالد ما يجب عليه فعله. عليه أن يهز ابنه حتى يستوطن بداخله الحدس السليم. وإذا لم يفعل ذلك هذا الشيء، فإن معرفة تكلفة الشقة ومدى صعوبة الحصول على وظيفة ستؤدي هذا الدور.

في بعض الأحيان يجب على الوالد ما يجب عليه فعله. عليه أن يهز ابنه حتى يستوطن بداخله الحدس السليم.

هل هذا صعب عليك كونك والدًا؟ نعم، إنه صعب للغاية. لكن الأبوة تتطلب أحيانًا اتخاذ قرارات صعبة مثل هذه. إذا لم تستطع أن تكون شديدًا هذه المرة، ربما سيصبح ابنك البالغ من العمر سبعة عشر عامًا الآن هو الشخص الذي

يبلغ سبعة وثلاثين عامًا ولا يزال يعيش تحت جناح شقتك ويعربد، لأنه لم يُجبَر قط أن يصبح بالغًا.

لذا استمِر في رحلتك الجيدة. إنها الطريقة الوحيدة لفرض التحول الذي يحدث غالبًا عندما يلتقي التمرد بمسؤوليات الحياة الواقعية.

مدمنو الرسائل النصية والألعاب الإلكترونية واليوتيوب.

س: يوجد أطفالي باستمرار على هواتفهم. في المرات القليلة التي أتمكن من جمعهم على العشاء، أنظر حولي ولكني أكون وحيدة أيضًا. حتى زوجي يجيب عن رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بالعمل. أقضي أنا أيضًا الكثير من الوقت على هاتفي، **لكني** على الأقل أحاول ألا أجيب عن الهاتف في أثناء العشاء مع العائلة. وددت قول أشياء مثل: «أهلًا، يا أطفال، العشاء هو الوقت حيث يفترض أن نتحدث معًا، لا أن نكتب الرسائل النصية». ولكني لا أصل إلى أي مكان. فقط أحصل على «أمي، هل أنت جادة؟»، أو أحصل على قلب العينين ذاك.

عندما لا يكونون على هواتفهم، يكونون على أجهزة الحاسوب الخاصة بهم، أو يشاهدون مقاطع الفيديو على اليوتيوب، أو يلعبون الألعاب الإلكترونية، أو يستمعون إلى الموسيقى بسماعات الأذن اللاسلكية. السبب في أننا لا نحصل على أي وقت للتواصل كوننا عائلة هي التكنولوجيا. فالتكنولوجيا تأتي أولًا قبل العائلة.

كيف يمكنني قلب هذا الأمر حتى نتمكن من التواصل ثانيةً، دون بدء الحرب العالمية الثالثة في منزلي عن طريق أخذ أجهزتهم الإلكترونية؟

ج: تحتاجين أنت وعائلتك شهرًا في جزيرة صحراوية وبلا أي تكنولوجيا مع القليل من عصائر الفاكهة والمظلات الصغيرة. ولكن نظرًا إلى أنه من غير المحتمل أن يحدث ذلك لمعظم العائلات، فمن هنا سأبدأ.

أي تغير يجب أن يبدأ من عندك ومن عند زوجك. لذا تحدَّثي معه عن مخاوفك، واتفقا معًا ألا تحضرا هواتفكم النقالة إلى عشاء العائلة القادم. وبدلًا من ذلك، أحضرا خبرًا مثيرًا للاهتمام واسألا أطفالكما عن رأيهم. على سبيل المثال: «كل عام نأخذ إجازة عائلية. غالبًا ما نقرر أنا وأبوكم أين سنذهب، لكن هذا العام نريد أن نعرف فيمَ تفكرون وأين تودون الذهاب؟».

هذا سيحرك الكلام. إذا لم يردوا ولم ينزلوا هواتفهم، قولي: «أنا أفتقد حقًا الحديث إليكم يا رفاق، لأنكم مهمون بالنسبة إليَّ. لكن نظرًا إلى أننا دائمًا على هواتفنا، حتى في وقت العشاء، أود تجربة شيء مختلف لمدة شهر. هل ترون تلك السلة الموجودة عند باب غرفة الطعام؟ في يومَي الإثنين والخميس، سنغلق هواتفنا ونضعها هناك في تلك السلة في أثناء العشاء. ساعتان فقط في الأسبوع. أعتقد أنه يمكننا جميعًا فعل ذلك، أليس كذلك؟».

ستحصلين على بعض الهمهمات، ولكن عندما تسوقين لهم الأمور بتلك الطريقة، يكون من الصعب عليهم قول لا. الأطفال الذين يتصرفون وكأنهم لا يحبونك ولا يهتمون لأمرك، يريدون إرضاءك حقًا.

عشاءان عائليان في الأسبوع، حيث تتحدثون حقًا حول أشياء مهمة هي بداية صغيرة لكنها مهمة لمزيد من التفاعل العائلي ذي المعنى. في أثناء العشاء العائلي القادم، ربما ستكون هناك لحظات صمت محرجة. فالأشخاص الذين اعتادوا الرسائل النصية بدلًا من الحديث غالبًا لا يجدون ما يقولون.

طرح الأسئلة على أطفالك مثل: «إذًا يا تومي، كيف كان يومك اليوم؟»، لن يوصلك لأي مكان.

نفس الشيء مع: « إنجي، أعلم أن لديك بحثًا عن التاريخ قريبًا، عن ماذا سيكون؟». بدلًا من ذلك استعدي ببعض الأفكار مثل: «لقد شاهدت مقطع فيديو مضحكًا بالأمس، عن شخص أنقذ حمارًا صغيرًا ولولاه ما عاش، والآن يعيش الحمار معه بالداخل ويتبعه مثل كلب أليف».

طرح الأسئلة على أطفالك مثل: «إذًا يا تومي، كيف كان يومك اليوم؟»، لن يوصلك لأي مكان.

الطفل 1: «أوه نعم، لقد رأيت ذلك. هناك قصة أخرى عن إوزة أصيبت عندما كانت صغيرة. أنقذها رجل ما ودربها فيما بعد على الطيران. ثم أخذها على متن قاربه السريع، ورفعها لأعلى وألقى بها في الهواء».

الطفل 2: «هذا رائع، أريد أن أرى ذلك. هل يمكنك أن تريني ذلك بعد العشاء؟».

الطفل 1: «بالطبع. هناك كل أنواع مقاطع الفيديو الرائعة عن الحيوانات من هذا القبيل. أشاهدها طوال الوقت. هل تعلم أن إوز كندا يمكنه...».

لقد بدأت بداية جيدة، وها أنت ذي تحرزين تقدمًا مع اثنين من الأشقاء، اللذان قالا قبل عشرين دقيقة، **إنهما** لا يستطيعان تحمُّل بعضهما بعضًا. أرأيت كيف كان هذا سهلًا؟ أراهن أنه لن يستغرق الأمر طويلًا حتى يتم تجميع العائلة حول شاشة الحاسوب لمشاهدة بعض مقاطع الفيديو عن الحيوانات معًا، فأنت تعرفين الآن أنهم مهتمون.

أو ألقي ذلك على طاولة العشاء: «أود أخذ رأيكما بخصوص شيء ما. هناك الكثير من القصص الإخبارية الصادمة عن أشخاص أثرياء حقًّا دفعوا الكثير من المال لإلحاق أطفالهم بالكلية المناسبة. نحن لسنا أغنياء، ولكن إذا كنا قد فعلنا ذلك من أجلكما، فكيف سيكون شعوركما حيال ذلك؟».

انتظري. إذا كان لديك طفلان، فإجابتهما ستكون مختلفة تمامًا كاختلاف الليل والنهار.

الطفل 1: «سأكون مستاء ومتألمًا. أنت لا تؤمنين بي كثيرًا، أليس كذلك؟ أعني، أنك دفعت لشخص ما لأنك لا تعتقدين أنني قادر على الوصول لتلك الجامعة بنفسي عن طريق مذاكرتي وعملي الجاد».

الطفل 2 (يهز كتفيه): «إذا كان بإمكاني دخول جامعة كبيرة مثل هذه عن طريق عقد صفقة، دون التعرق في أثناء طلب الالتحاق أو في أثناء الاختبار، فهذا رائع! ما السيئ في ذلك؟».

الطفل 1: «أنت لم تلتحق بالكلية أيها الأحمق. بل أمي ألحقتك بها عن طريق الدفع لأحدهم. تخبرني أنك ستشعر بالرضا حيال ذلك؟».

الطفل 2: (صمت).

الطفل 1: «وسوف يُمسَك بك لأنك غبي. حتى إذا لم يُمسَك بك، فلن تستطيع مواكبة العمل في كلية لا تستحق الالتحاق بها».

انظري إلى ذلك. مع عدم إلقائك محاضرة، عزز ابنك الأكبر إيمانه بالمكافأة الذاتية للعمل الجاد، وتلقى ابنك الأصغر صيحة توقظه على العالم الحقيقي.

> هناك عدد قليل من التلال في رحلة التربية الخاصة بك تستحق التسلق ورفع رايتك عليها، ووقت العائلة هو واحد منها.

هناك عدد قليل من التلال في رحلة التربية الخاصة بك تستحق التسلق ورفع رايتك عليها، ووقت العائلة هو واحد منها. فبعد كل شيء، بعد

عشر سنوات من الآن، من سيظل في حياتهم: الصديق الذي خانهم بعد شهر، أم زميل العمل الذي عملوا معه لمدة عام، أم أفراد العائلة الجالسون حول طاولة العشاء؟

أود أن اقترح عليك التخطيط لنشاط عائلي كل أسبوعين. اجعليه حدثًا لا يفوت إذ تعدين شيئًا ممتعًا. الذهاب إلى الشاطئ يوم السبت، قيادة سيارات التصادم وقت الظهيرة، الاستمتاع بالتنزه ورش بعضكم بعضًا بالماء في الفناء الخلفي، الذهاب للتزلج أو للتزحلق، الذهاب للعب البولينج، صناعة رجل ثلج، غسيل سيارة (سيارات) العائلة في الممر، طهي طبق يمتاز به شعب ما بمساعدة الجميع، مشاهدة مقاطع الفيديو عن الحيوانات المجنونة أو اللطيفة... اجعلي الحد الوحيد هو مخيلتك. اجذبي انتباه أطفالك بقولك: «أود أن أسمع آراءكم عن الأشياء التي نستطيع فعلها والأماكن التي نستطيع الذهاب إليها». العائلة التي تلعب معًا، تبقى معًا.

في البداية، سيتذمر الأطفال بشأن أي شيء لا يمنحهم ما يريدونه على الفور مثل (القدرة على الرد على الرسائل العاجلة من الأصدقاء الذين يقولون: «ماذا تفعلون؟»)، لكنهم سيأتون. سينتج عن هذين العشاءين العائليَّين روتين، فالأطفال يترعرعون على الروتين. تكتشف معظم العائلات التي تتبع هذه الطريقة لفترة من الوقت أنه حتى في تلك الليالي التي لا يضطر فيها الأطفال إلى وضع هواتفهم في السلة، أنهم يضعونها هناك تلقائيًّا وينخرطون في المحادثة بمجرد جلوسهم.

في النهاية، قد تسمعينهم يقولون ما سمعته إحدى الأمهات من ابنتها البالغة من العمر سبعة عشر عامًا لصديقتها: «لا، لست متاحة في ليالي الجمعة». لماذا؟ لأنها كانت الليلة التي لعبت فيها ألعابًا إلكترونية مع والدها وأجريا محدثات بشأن الحياة. أترين؟ حتى تلك الألعاب الإلكترونية التي تكرهينها يمكن استخدامها لغرض جيد، يتمثل في تنمية علاقتك بطفلك، إذا استغللت اهتماماتهم.

كذلك هو الحال مع مشاهدة مقاطع الفيديو على «اليوتيوب» والاستماع إلى الأغاني على «الآي تيونز». ما عليك سوى ترك تعليق: «هذه الأغنية التي تسمعينها مثيرة للاهتمام. إذا كان لها فيديو موسيقي، فأنا أود أن تطلعيني عليه في وقت ما». حتى الأطفال الذين يتصرفون وكأنهم لا يريدونك في

عالمهم يحبون مشاركة مقاطع الفيديو التي يشاهدونها والأغاني التي يستمعون إليها، خاصةً عندما تسألينهم ولا تطلبين منهم.

نصيحة أخرى: عندما تشاهدين مقاطع الفيديو هذه وترين كلمات الأغاني، ابحثي عن شيء إيجابي لتقوليه حتى لو كرهتها: «تصميم الرقصات مذهل فعلًا... مملوء بالطاقة»، ثم تضيفين ما سيجذب انتباه طفلتك وقلبها: «أود أن أعرف كيف عرفت هذه المجموعة؟ وماذا تعرفين عنهم؟ وأي شيء آخر تودين إخباري به». بفعلك هذا فإنك تنخرطين مع طفلتك في عالمها.

إذا أظهرت موقفًا متفتحًا وليس حاكمًا تجاه الأشياء المؤثرة في حياتها، فمن المرجح أن تقول: «أهلًا، أمي، لقد وضعت مقطعَي فيديو جديدَين في قائمة مشاهداتي القادمة. أتريدين مشاهدتهما معي الليلة بعدما أنتهي من واجباتي المدرسية؟».

من خلال مشاهدة مقاطع «اليوتيوب» التي تهتم بها، سترين ما هي المواضيع والقضايا الشغوفة بها، ستسمعين أفكارها ناحية الأولاد والحياة، وستتعلمين الكثير والكثير. مع توالي الموضوعات، **ابحثي** على محرك «جوجل» عن تلك النقاط المهمة لإنشاء محادثة طبيعية ومستمرة.

تقولين: «أهلًا، لقد أخبرتني أن المغني الرئيسي لتلك المجموعة كبير في دعم المنظمات في أفقر مناطق ري ودي جانيرو. صادفت بالأمس عبر الإنترنت مقالًا رائعًا حول هذا الموضوع».

تستدير ابنتك ناحيتك: «حقًّا؟ أين هو؟»، تبحث عبر الإنترنت، وتنظر كلتاكما إلى المقالة وتناقشانها معًا.

بعد شهر تأتي إليك وتقول: «لقد أجريت مجموعة من الأبحاث حول تلك المنظمات ووجدت شيئًا أود عرضه عليك. هل يمكنك أنت وأبي أن توافقا على العمل هناك في ريو لمدة شهر بعد التخرج؟ إذا كان بإمكاني توفير المال لشراء تذكرة السفر وتحمُّل معظم نفقات المعيشة في أثناء وجودي هناك؟».

لا تقللي من شأن قوة «اليوتيوب» في تقديم العولمة لأطفالك. ولا ينبغي أن تقللي من القيمة طويلة المدى عندما يرى طفلك المراهق الأشخاص الأقل حظًّا الذين يعيشون في منتصف الطرق عبر الكوكب. لا يوجد شيء ينزع شعور الاستحقاق ويزيد شعور الامتنان أكثر من مقابلة أشخاص حقيقيين يفرحون عند العثور على مياه نظيفة وعند تناول وجبتين من الأرز والفاصوليا يوميًّا.

أخذ الهواتف وأجهزة الحاسوب بعيدًا عن الأطفال كعقوبة للإفراط في استخدامهم ليس هو الحل الأمثل لتوفير مزيد من الوقت العائلي. إنه فقط يغذي الاستياء والمفاهيم التي تقول إن الأم والأب ديناصوران جاءا من عصر ما قبل التاريخ ولا يفهمان العالم الحقيقي.

بدلًا من ذلك، قدِّمي فكرة قابلة للتطبيق، فمن الجيد أن نفصل تلك الأجهزة أحيانًا، مثلًا ليلتين في الأسبوع في أثناء العشاء العائلي وفي أثناء الخروج مع العائلة مرة كلٍ أسبوعين. ثم ادخلي عالم طفلك، مستغلةً شغفه بالألعاب الإلكترونية وتصفُّح الإنترنت والاستماع إلى «الآي تيونز» ومشاهدة «اليوتيوب» لتكتشفي وتستوضحي اهتماماته.

تغير سوء سلوك أطفالك، يبدأ بتغييرك لأساليب التربية الخاصة بك. إذا أردت الحصول على أطفال لديهم القدرة على فصل أجهزتهم الإلكترونية، فاحرصي على أن تكوني قدوة بفعل ذلك بنفسك في بعض الأحيان.

استمتعي بتناول العشاء والخروج مع العائلة كلما أمكنك ذلك. فهاتفك النقال وأجهزة الحاسوب ستظل حولك خلال السنوات الخمس القادمة، لكن ربما لن يكون أطفالك في عشك حينها. جعل وقت العائلة أولوية، **هو** الشيء الصحيح الذي يجب فعله.

ملاحظات

1. Eva Dreikurs Ferguson، *Adlerian Theory: An Introduction* (CreateSpace، 2009)، 4–7.

2. «Imprinting and Relationships،» *Psychologist World*، accessed March 30، 2019، https://www.p s y c h o l o g i s t w o r l d .c o m /d e v e l o p m e n t a l /i m p r i n t i n g -l o r e n z-f i l i a l -sexual.

3. Anne Ortlund، *Children Are Wet Cement* (Grand Rapids: Revell، 1981).

4. «Kevin Leman: Who's Controlling Whom?» CBN.com، accessed March 30، 2019، https://w w w 1 .c b n .c o m /f a m i l y /k e v i n -l e m a n %3 A -w h o %2 7 s -c o n t r o ll i n g -w h o m %3F.

5. Don Dinkmeyer and Gary McKay، «Goals of Misbehavior،» P e d a g o N e t.com ، accessed March 30، 2019، http://www.pedagonet.com/other/MISB.htm.

6. Madeline Holcombe، «USC Says Students Connected to CheatingSchemeWill Be Denied Admission،» CNN، March 14، 2019، https://w w w .c n n .c o m /2 0 1 9/0 3 /1 3 /u s /c o l l e g e -a d m i s s i o n -c h e a t i n g -s c h e m e -w e d n e s d a y /index .html.

المصادر بواسطة دكتور كيفن ليمان

Nonfiction Books for Adults

The Birth Order Book
Have a New Kid by Friday
Why Your Kids Misbehave—and
What to Do about It
When Your Kid Is Hurting
Planet Middle School
The Intimate Connection
Sheet Music
Have a New Husband by Friday
Have a New Teenager by Friday
Have a New You by Friday
Have a New Sex Life by Friday
Have a Happy Family by Friday
The Way of the Shepherd (written with William Pentak)
The Way of the Wise
Be the Dad She Needs You to Be
What a Difference a Mom Makes
Parenting the Powerful Child
Under the Sheets
Making Children Mind without Losing Yours
It's Your Kid, Not a Gerbil!
Born to Win
7 Things He'll Never Tell You . . . But You Need to Know
What Your Childhood Memories Say about You
Running the Rapids
Becoming the Parent God Wants You to Be
Becoming a Couple of Promise
A Chicken's Guide to Talking Turkey with Your Kids about Sex (written with Kathy Flores Bell)
First-Time
Mom
Step-parenting

101

Living in a Stepfamily without Getting Stepped On

The Perfect Match

Be Your Own Shrink

Stopping Stress before It Stops You

Single Parenting That Works

Why Your Best Is Good Enough

Smart Women Know When to Say No

Fiction: The Worthington Destiny Series, with Jeff Nesbit

A Perfect Ambition

A Powerful Secret

A Primary Decision

Books for Children, with Kevin Leman II

My Firstborn, There's No One Like You

My Middle Child, There's No One Like You

My Youngest, There's No One Like You

My Only Child, There's No One Like You

My Adopted Child, There's No One Like You

My Grandchild, There's No One Like You

DVD / Video Series for Group Use

Have a New Kid by Friday

Making Children Mind without Losing Yours (parenting edition)

Making Children Mind without Losing Yours (public school teacher edition)

Value-Packed

Parenting

Making the Most of Marriage

Running the Rapids

Single Parenting That Works

Bringing Peace and Harmony to the Blended Family

DVDs for Home Use

Straight Talk on Parenting

Why You Are the Way You Are

Have a New Husband by Friday

Have a New You by Friday

Have a New Kid by Friday

Available at 1-800-770-3830 • www.birthorderguy.com • www .drleman.com

لماذا يسيء أبناؤنا التصرف؟

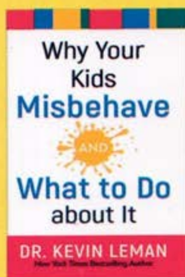
وماذا نفعل حيال ذلك؟

يمكن لأطفالك التحكم بك وبأعصابك. لكن لا تدعهم يفعلون ذلك!

نوبات الغضب. الكلمة بكلمة. رَمْي الأشياء. الانهيارات. ضرب الأبواب. يعرف الأطفال كيف يضغطون عليك. لقد جربت كل الأساليب، لكن لا شيء يبدو أنه يُجدي نفعًا.

هذا لأنك لا تعالج الأسباب الجذرية لسوء سلوك أطفالك، كما يقول خبير التربية الدكتور كيفن ليمان. في كتاب لماذا يسيء أبناؤنا التصرف؟ يكشف بالضبط لماذا يسيء الأطفال السلوك من خلال الاستراتيجيات العملية التي تجدي نفعًا، وهي كفوزٍ طويل الأمد لكليكما.

بفضل ذكائه وحكمته، يساعدك دكتور ليمان على رؤية الأمور من منظور طفلك، ويكشف عن سبب قيامه بما يفعله، وممن يتعلم سلوكياته، ولماذا يستمر في التصرف بشكل سيئ. إنه يحدد مراحل سوء السلوك، وفي أي مرحلة يوجَد طفلك، وليس كيف تتجنب سوء السلوك فحسب بل كيف تواجهه وتحوِّله إلى سلوك جيد.



بنهاية هذا الكتاب، ستبتسم بسبب التحوُّل الذي أصابك وأصاب طفلك ومنزلك.

غلاف: عبد الرحمن الصواف







aseeralkotb.com
contact@aseeralkotb.com
AseerAlkotb
AseerAlkotb
AseerAlkotb